DOCUMENT RESUME

ED 478 479 PS 031 407

AUTHOR Martin-Major, Marilyn, Vrana, Margaret; Whitehouse, John; Bianchi, Mary Ann; Spath, Barry; Williams, Marian; Bones, David; Morar, Betty; Newbert, David

TITLE Guia de Recursos para la Madre Sola. (Resource Guide for the Single Mother).

INSTITUTION Women's Educational Equity Act Program (ED), Washington, DC.

PUB DATE 1992-00-00

NOTE 50p.; For English version, see ED 216 785.

AVAILABLE FROM WEEA Publishing Center, Education Development Center, Inc., 55 Chapel Street, Newton, MA 02160. Tel: 617-969-2356.

PUB TYPE Guides - Non-Classroom (055) -- Reports - Descriptive (141)

LANGUAGE Spanish

EDRS PRICE EDRS Price MF01/PC03 Plus Postage.

DESCRIPTORS *Assertiveness; Child Rearing ; Laws; *Mothers; *One Parent Family; Parent Child Relationship; Program Descriptions; *Relaxation Training; Resource Materials; *Self Concept; *Sexuality; Skill Development

ABSTRACT

Funded under the Women's Educational Equity Act, the Assertiveness Training Program for Single Mothers was offered to mothers with children enrolled in the Omaha Head Start and Parent-Child Center Programs. The 16-week long program, providing a total of 40 hours of training, covered a wide range of topics in addition to the initial workshops on assertiveness. Human sexuality, parenting skills, relaxation techniques, positive thinking, and community resources (e.g., law, housing, credit) were among the topics discussed. The original goals of the training were that participants would (1) gain a positive self-image, (2) recognize the alternatives available to them, (3) be able to express their needs and feelings to others, (4) take advantage of resources at their disposal, (5) implement in their own homes positive actions that would influence their children, and (6) acquire problem-solving skills that would enable them to make decisions and accept responsibility for their choices. This resulting resource guide, in Spanish, was designed with other single mothers in mind and includes input from parents participating in the training program. Contents of the guide are organized under six topic headings: Being Assertive, Relaxing, Parenting, Being Positive, Sexuality, and Law/Your Rights. Each of the six brief articles provides suggestions, recommendations, and basic concepts, and is accompanied by photographs of mothers participating in the training and with their children. (HTH)

Reproductions supplied by EDRS are the best that can be made
from the original document.

PS PSTR 0208

Guía de Recursos para la Madre Sola

ED 478 479

BEST COPY AVAILABLE

HEAD START DEVELOPMENT CORPORATION
(Corporación "Head Start" para el Desarrollo del Niño)
Omaha, Nebraska

OFFICE OF EDUCATIONAL RESEARCH AND IMPROVEMENT
(Oficina para la Investigación y Mejoramiento Educativo)
U.S. Department of Education

U.S. DEPARTMENT OF EDUCATION
Office of Educational Research and Improvement
EDUCATIONAL RESOURCES INFORMATION CENTER (ERIC)
X This document has been reproduced as received from the person or organization originating it.
☐ Minor changes have been made to improve reproduction quality.
• Points of view or opinions stated in this document do not necessarily represent official OERI position or policy.

PERMISSION TO REPRODUCE AND DISSEMINATE THIS MATERIAL HAS BEEN GRANTED BY
K. Hanson
TO THE EDUCATIONAL RESOURCES INFORMATION CENTER (ERIC)
1

IR 021 407

Guía de recursos para la madre sola

Guía de recursos para la madre sola

Directores del proyecto
Annette Ferando
David Newbert (redactor)

Autores
Marilyn Martin-Major
Margaret Vrana
John Whitehouse
Mary Ann Bianchi
Barry Spath
Marian Williams
David Bones
Betty Morar
David Newbert

Introducción a la edición en español
María-Paz Beltrán Avery

Traductora
Ana María Rodino

Head Start Child Development Corporation
(Corporación "Head Start" para el Desarrollo del Niño)
Omaha, Nebraska

Office of Educational Research and Improvement
(Oficina para la Investigación y Mejoramiento Educativo)
U.S. Department of Education
(Departamento de Educación de los Estados Unidos)
Lamar Alexander, Secretario

Se prohibe la Discriminación: Ninguna persona en los Estados Unidos podrá, por motivos de raza, color u origen nacional, ser excluida de participar, ni se le podrán negar los beneficios, ni podrá ser discriminada en ningún programa o actividad que reciba ayuda financiera del gobierno federal. Tampoco podrá recibir trato discriminatorio por razón de su sexo en la mayor parte de los programas o actividades que reciben ayuda del gobierno federal.

La actividad que dio origen a este informe se realizó con una subvención del Departamento de Educación de los Estados Unidos, bajo los auspicios del Programa de la Ley de Educación Equitativa para la Mujer. Las opiniones que aquí se expresan no necesariamente reflejan la posición ni las políticas del Departamento, y no debe deducirse que cuentan con aprobación oficial.

Primera edición, 1982
Segunda edición, 1992
Edición en español, 1992
Centro de Publicaciones WEEA
Education Development Center, Inc.
(Centro para el Desarrollo de la Educación)
55 Chapel Street
Newton, MA 02160
800-225-3088

Fotografía de la portada: Marlene Nelson
Diseño de la portada: Annie Grear

Dedicado a Alicia

Fotografía: Marlene Nelson

Índice

Introducción xi

Introducción a la edición en español xiii
María-Paz Beltrán Avery

La crianza de los hijos 1
La crianza de los hijos: Un desafío que tiene su recompensa
Mary Ann Bianchi

Ser positiva 13
Usted: La creadora de sí misma
Barry Spath

Ser asertiva 21
Diga lo que siente y sienta lo que dice
Marilyn Martin-Major

Relajamiento 29
Maneras simples de relajarse (o saque tiempo para una pausa)
Margaret Vrana y John Whitehouse

La sexualidad 33
El cuerpo y la mente
Marian Williams y David Bones

Agradecimientos

Miembros del equipo: Lyris Peak (y también Anot), Don y Lola Astle, e Irv Seigel.

Amigas y Amigos: Sandra Catania, Thomas McCallum, Jeremy y "Nisie" Olsson, Cathy Glasser y William Michael.

Agradecemos especialmente a Kathy Shonkwiler, Sandra Catania y Kent Ipock por su ayuda durante el programa de capacitación.

Hacemos llegar nuestro agradecimiento a quienes nos ayudaron con la edición en español: a Ardelia Zavala, Zulema Flores, Magda Peña, Margie Saéz y María Suazo, quienes revisaron la traducción al español y ofrecieron comentarios y sugerencias muy útiles y posaron con sus hijos para las fotografías; a Clara García y su personal de Inquilinos Boricuas en Acción y a Linda García, de Alianza Hispana, quienes revisaron el manuscrito y nos brindaron valiosa información sobre el mismo; al Dr. Jon Kabat-Zinn, del Stress Reduction Program (Programa de Reducción de la Tensión Nerviosa) del University of Massachusetts Medical Center (Centro Médico de la Universidad de Massachusetts), quien revisó el capítulo sobre relajamiento; y a Rosa Villaíta, Oscar Sorto y Apolinar Ruíz, quienes contestaron muchas preguntas mientras intentaban trabajar.

Finalmente, agradecemos a María-Paz Beltrán Avery, del Center for Equity and Cultural Diversity (Centro para Igualdad y Diversidad Cultural) del Education Development Center, Inc. (Centro para el Desarrollo de la Educación), quien escribió la introducción a la edición en español; al Dr. Jaime R. Carlo-Casellas del Education Development Center, Inc., y CC Scientific, Ltd., quien organizó el trabajo de redacción; y a Tania García y Alexi San Doval, quienes nos brindaron asesoramiento para esta edición.

Introducción

El Programa de Capacitación en Aseveración para Madres Solas se realizó con las madres de los niños inscriptos en los Programas "Head Start" y "Parent-Child Center" (Centro para Padres y Niños) de Omaha. El programa tuvo una duración de 16 semanas (40 horas de entrenamiento en total) y se llevó a cabo, entre febrero y junio de 1978. Participaron todas aquellas madres que manifestaron interés en este tipo de capacitación. Además de los primeros talleres sobre aseveración, se trataron muchos otros temas como sexualidad humana, crianza de los hijos, técnicas de relajamiento, pensamiento positivo y recursos comunitarios (leyes, vivienda, crédito, etc.). Esta guía de recursos es uno de los resultados de esa actividad.

Los objetivos originales del programa fueron muy variados, pero consistieron básicamente en lo siguiente: que las participantes adquirieran una imagen positiva de sí mismas; que reconocieran las alternativas que tenían a su alcance; que fueran capaces de expresar sus necesidades y sus sentimientos a otras personas; que aprovecharan los recursos que estaban a su disposición; que pusieran en práctica en sus hogares acciones positivas que tuvieran una influencia sobre sus hijos; y, por último, que adquirieran destrezas para resolver problemas, que les permitan tomar decisiones y hacerse responsables de sus propias opciones.

¡Eran un montón de objetivos, por cierto! Cuando se nos ocurrió la idea del entrenamiento, en abril de 1977, nos dijeron que no iba a ser posible cambiar ni afectar en ninguna forma la vida de personas adultas, porque éstas ya tenían hábitos muy arraigados. De todas maneras, remitimos nuestra idea, y la propuesta que escribimos obtuvo uno de los aproximadamente 20 donativos nacionales que se otorgaron bajo los auspicios del Programa de la Ley de Educación Equitativa para la Mujer.

Porque creíamos que las *madres solas* tenían que enfrentar a diario muchas más dificultades y problemas que la mayoría de los padres, confiábamos en que el entrenamiento pudiera servir como modelo para otros grupos similares en todo el país. También creíamos que, aunque fuera *solamente una mujer* la que ganase poder y confianza en sí misma gracias a la capacitación, esto justificaba el tiempo y el esfuerzo extras puestos en el trabajo.

Cubrirlo todo—desde "Cómo ser positiva" a "Cómo relajarse", "Cómo disciplinar a su hijo o hija", "Qué y cómo conversar con su hijo o hija sobre el sexo"—llenaría sin ninguna dificultad varios volúmenes. Pero, considerando el costo, obviamente teníamos que ser breves. Uno no puede complacer a todos, y es posible que hayamos omitido cosas que deberíamos haber incluido. Esta guía de recursos fue diseñada simplemente como una *herramienta* para que usted la use—un pequeño comienzo, una fuente de referencia. Pero, por favor, recuerde: Fue diseñada con *usted* en mente (y contó con la asistencia de las madres que participaron en la capacitación). La Corporación "Head Start" para el Desarrollo del Niño se creó *únicamente* para brindar servicios a niños y a sus padres (en la actualidad presta servicios a más de 720 niños y niñas, desde antes de nacer hasta los cinco años de edad). Esperamos que usted disfrute y use esta guía de recursos.

Comentarios de las participantes

"A mí, el Programa de Capacitación en Aseveración me enseñó a adoptar una posición firme en defensa de mis derechos como mujer sola en un mundo agresivo. Yo he *puesto en práctica* muchas de sus sugerencias. Tengo una familia grande (para decirlo en pocas palabras, 'ocho es suficiente'). A lo largo del camino, siempre ocurre algo inesperado e imprevisto. Yo no sabía que, cuando decidí divorciarme (en contra de la voluntad de mi padre), me iba a tocar el trabajo más pesado del mundo—vivir la vida de una mujer sola. Definitivamente, yo no estaba preparada para esa tarea.

"Compartir nuestras ideas y soluciones con otras personas nos hace sentir menos solas. Cuando ayudamos a otros, logramos mucho. Yo me tomé muy en serio el tratar de ser la madre *perfecta*, y por seguir ese camino perdí algo. Todas las sesiones de entrenamiento y las dramatizaciones nos ayudaron a aliviar la carga. Como madres solas, sabemos que somos responsables de la crianza de nuestros hijos, pero si sólo nos decidiermos a buscar ayuda externa, seríamos mejores madres. (Una *no puede* hacerlo todo sola. Lo sé—yo he estado en esa situación.)

"Disfruté mucho de las sesiones y me gustaría que hubiera más entrenamiento para las madres. La imagen que tengo de mí misma mejoró tremendamente durante el último año."

Ruby Fields

"Si me permiten la audacia de decirlo, durante 1978 yo abandoné la indiferencia que me mantenía en un estado de ignorancia. Yo me pasada todo el día en bata... no tenía ánimo para nada. A partir de la capacitación, empecé a involucrarme personalmente en muchas actividades. ¡Ahora me encanta la participación! Lamento muchísimo que la capacitación y los seminarios no hubieran empezado antes, así yo hubiera podido ser una 'viejita' más espabilada y más guapa. (¡De ahora en adelante voy a tratar de ser una abuela hermosa!)

"¡Las sugerencias de Marilyn Major sobre los buenos hábitos para funcionar mejor en la vida diaria, sobre cómo arreglarse, etc., fueron magníficas! ¡No cabe duda de que las artesanías para los padres ('juguetes que se pueden hacer en la casa') fueron excelentes también!

"He logrado *involucrarme*. ¡Me encantó ir a inscribir a Julio en los *Boy Scouts* y en el *Boys Club*! Me he convertido en una líder de mochileros. Por las noches estoy tomando lecciones para adultos y clases de costura en el Multi-Centro de Logan. Inscribí a Raymie en el pre-kindergarten. Conseguí trabajo como agente de seguridad de tránsito tres horas por día. Soy madre consejera de la Escuela Franklin y todos los meses voy a las reuniones del 'Title I'. Soy uno de los líderes del 4-H Club. Muchas gracias al maravilloso equipo educativo de 'Head Start' de parte de 'la tímida que empezó a hacer demasiadas preguntas demasiado pronto'."

Alicia Heisser

"Antes de la capacitación, yo no era capaz de expresarme muy bien. No cabe duda de que ahora me siento mejor conmigo misma. Tengo más confianza y me siento capaz de tomar decisiones correctas. Muchas veces, cuando tenía que tomar decisiones sola, me preguntaba, '¿Habré hecho lo correcto?' Para mí fue útil tener el apoyo y las ideas de otras mujeres con problemas parecidos a los míos. Ahora creo que puedo tomar una decisión y mantenerme en ella.

"Las ideas y los métodos que aprendí en el taller sobre la crianza de los hijos me han venido muy útiles. Sé decirle a mis hijos *por qué* les aplico una medida disciplinaria, y tomo el tiempo necesario para explicarles muchas cosas.

"Pienso que el programa cubrió casi todo lo necesario y me gustaría que haya más capacitación como ésta otra vez. Estoy contenta de haber asistido."

Jeanna Johnson

Introducción a la edición en español

María-Paz Beltrán Avery

Origen de esta edición

El Programa Women's Educational Equity Act—WEEA (Ley de Educación Equitativa para la Mujer) fue el primer proyecto fomentado con donativos del gobierno federal que, hasta la fecha, es el único que se dedica a mejorar la educación equitativa de mujeres y niñas. Desde 1976, los proyectos de WEEA se han llevado a cabo en diversas comunidades a través todo el país para probar nuevos programas de educación, hacer investigaciones e instituir currículos innovadores.

El Centro de Publicaciones WEEA, ubicado en el Education Development Center, Inc. (Centro para el Desarrollo de la Educación), es una parte vital de WEEA, ya que brinda asistencia técnica a los proyectos y actúa como centro nacional de publicación y divulgación de los materiales engendrados por los programas WEEA.

Durante nuestros quince años de existencia, pero sobre todo recientemente, los usuarios de los materiales WEEA nos han estado pidiendo materiales en español sobre educación equitativa para mujeres de raíces latinas que viven en los Estados Unidos. Afortunadamente, como parte del más reciente contrato entre EDC y el Departamento de Educación de los Estados Unidos para la continuación del Centro de Publicaciones, la Office of Educational Research and Improvement (Oficina de Investigación y Mejoramiento Educativo) nos brindó la oportunidad de producir materiales en español para la población latina. Esta Guía es el resultado de ese mandato.

El trabajo de traducción

El traducir cualquier tipo de material siempre es tarea difícil. Hasta la más simple de las "traducciones literales" exige una búsqueda detenida de palabras, para encontrar las más correctas y culturalmente apropiadas—aquéllas que no sólo representen la realidad que se quiere designar, sino que también abarquen las connotaciones que deseamos proyectar. Es decir, palabras que despierten las imágenes y sentimientos que deseamos evocar.

Toda materia escrita incluye conceptos, normas y realidades entrañablemente ligados a la cultura del autor. Dado ese hecho, el trabajo del traductor se hace aún más difícil—ya que se enfrenta con la tarea de traducir los valores culturales del autor para lectores que quizá sean de una cultura diferente. Por estas razones, es importante tomar en cuenta la siguiente información.

¿Por qué decidimos traducir esta Guía?

Aún diez años después de su publicación, la *Guía de Recursos para la Madre Sola* es una de las divulgaciones más notables del Centro de Publicaciones WEEA. Por eso, consideramos traducirla.

El Centro es la agencia nacional de divulgación de los materiales producidos por WEEA. Nuestro alcance a la comunidad latina es limitado, ya que nosotros sólo traducimos materiales cuya versión en inglés ha sido revisada, redactada y aprobada por el Departamento de Educación. Por lo tanto, son nuestros deseos que cada día se produzcan más obras sobre educación equitativa escritas por personas de las comunidades latinas de los Estados Unidos.

Antes de tomar la decisión de traducir la Guía, quisimos verificar si los temas incluidos eran de interés para la mujer latina y para los grupos que usan nuestros materiales. Por consiguiente, consultamos con el personal de Inquilinos Boricuas en Acción y Alianza Hispana, centros hispanos de servicios sociales en Boston, Massachusetts. El interés manifestado por estas dos organizaciones nos ayudó con la decisión de proceder con esta edición en español.

El sabor "intercultural" de esta traducción

La *Guía de Recursos para la Madre Sola* fue escrita originalmente basándose en los valores culturales que predominan en los Estados Unidos. Aunque el país es un mosaico de varios grupos culturales, ciertos valores predominantes forman el marco común que determina la conducta del individuo. Estos valores predominantes influyen las creencias y conductas de la mayoría de la población estadounidense.

Uno de esos valores culturales es el concepto del individualismo, el cual inculca que la persona sea independiente y autónoma. Para el estadounidense este concepto es tan normal como el respirar. En los Estados Unidos, los derechos del individuo son sumamente importantes. Sin embargo, el extranjero que viene a los Estados Unidos, especialmente el que emana de una cultura más tradicional, se queda con la impresión de que los derechos del individuo sobrepasan los del grupo.

Este valor en el individualismo constituye la base de mucho de lo que se expresa en la Guía—especialmente en las secciones sobre asertividad y las técnicas de relajamiento. El concepto también se refleja en muchas de las normas para la crianza de los hijos. Aunque en la realidad, no todo estadounidense se rige siempre por este fundamento, casi nunca se cuestiona el hecho de que el individualismo es lo apropiado para la sociedad norteamericana.

Las culturas latinas, por el contrario, tienden a valorizar los derechos y bienestar del grupo, especialmente los de la unidad familiar. Muchas veces el individuo se ve, ante todo, como miembro del grupo. Lo importante para el latino o la latina es la forma en que una persona se relaciona con las que la rodean. Para la mujer latina en particular, existe la expectativa cultural de que para alcanzar su valor propio, su felicidad y para realizarse, ella debe concentrarse en las necesidades, los deseos y los intereses de los demás, antes que los suyos.

En la versión en español de la Guía, no pretendemos sugerir que un valor cultural es mejor que el otro—simplemente que son diferentes. Nuestro objetivo es promulgar la información e ideas a diferentes grupos culturales, y por lo tanto consideramos que esta traducción es "intercultural". Deseamos que las mujeres que lean y usen la Guía se animen a pensar, comparar y discutir el valor de la información para ellas—como miembros de un grupo cultural diferente al estadounidense y como

individuos—y que usen la información para crear para sí mismas una nueva manera de ser.

Por ejemplo, el concepto y la práctica de la asertividad es algo que mucha mujer latina no acepta fácilmente. Suena demasiado egocéntrico o egotista. A primera vista parece que la asertividad le niega importancia a los vínculos con los demás. Sin embargo, ser asertiva puede ayudarle a la mujer latina a enfrentar la sociedad y cultura norteamericana.

Esperamos que nuestras lectoras puedan aprender maneras diferentes de hacer las cosas, otros comportamientos y alternativas para enfrentar circunstancias difíciles en la vida en forma más adecuada. El ser capaz de relacionarnos en forma más positiva con personas de otras culturas, es una destreza de mucho valor; una destreza que todos los que formamos parte de la sociedad tan variada de los Estados Unidos debemos aprender.

Por último

En inglés, la frase "single mother" por lo general se usa para referirse a la mujer jefa de su hogar, con hijos; es decir, la mujer que vive sin compañero. Cuando estábamos contemplando el título para la edición en español con un grupo de mujeres latinas, les preguntamos si les parecía apropiado usar la frase "madres solas", en vez de "madres solteras". Su respuesta fue reveladora. Nos dijeron que sí. "El título es muy apropiado, porque la madre latina es casi siempre una 'madre sola', aunque viva con o sin su pareja. Los niños y el cuidado del hogar por lo general se consideran una responsabilidad exclusiva de la mujer y la mayor parte de las veces, ella tiene que enfrentar esa tarea 'sola'."

A todas ustedes madres latinas les decimos: Disfruten de esta Guía y, sobre todo, úsenla para transformarse a sí mismas en personas nuevas y adáptenla de acuerdo con lo particular de su propia cultura, incorporando al mismo tiempo, lo bueno de las otras culturas que coexisten en nuestra sociedad.

Fotografia: Marlene Nelson

La crianza de los hijos: Un desafío que tiene su recompensa

Mary Ann Bianchi

Fotografía: Sandra Flansburg

Su niña o su niño es muy único. La mira con respeto y acude a usted en busca de muchas cosas importantes—tanto físicas como emocionales.

¡Mire a su niño! ¡El o ella es un ser muy particular... muy único! En el mundo entero no hay nadie igual a su hijo (ni siquiera usted). Usted quiere que su hijo crezca y llegue a ser un adulto sano y feliz, pero en el agitado mundo de hoy, a veces eso parece imposible. Por supuesto, no hay ninguna fórmula mágica. Pero si hubiera una, sería una combinación de cuatro actitudes: Amar, Vivir, Escuchar y Aprender.

Para ser una buena madre o un buen padre (y todos queremos ser buenos padres), todos necesitamos aprender muchas cosas. Algunas de esas cosas son:

1. Las etapas del crecimiento de los niños
2. Cómo ayudar al niño mientras ella o él pasa por esas etapas
3. Cómo aplicar disciplina con amor
4. Cómo cuidarnos a nosotras mismas

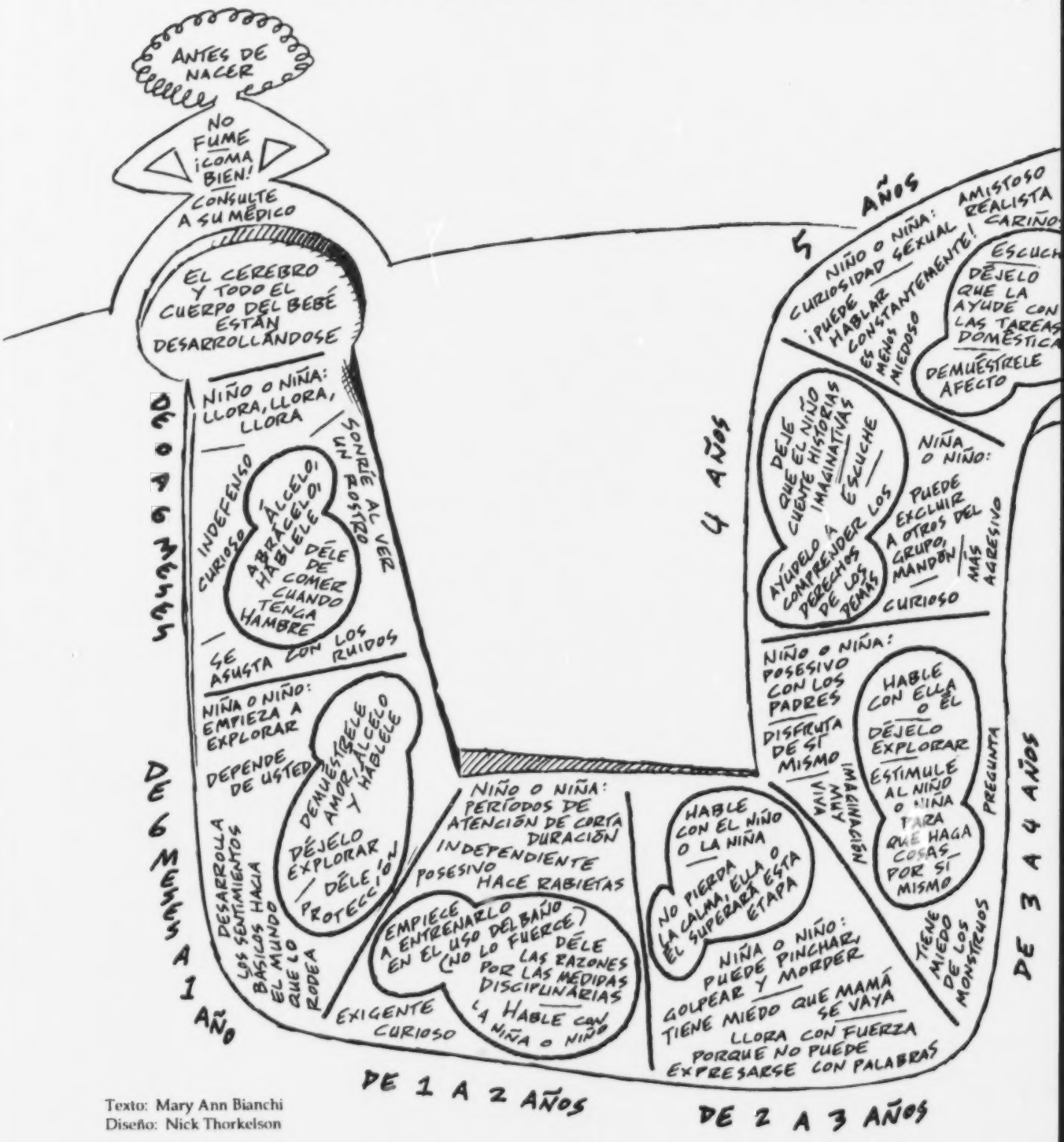
El trabajo de criar a los hijos (¡y es realmente trabajo!) es difícil, pero las recompensas justifican el tiempo y el esfuerzo invertidos. Aquí queremos ofrecerle algunas ideas para ayudarla a atravesar los senderos de la vida con su hijo o su hija. Recuerde que algunas de las cosas más hermosas de la vida se ven al final de caminos que parecen muy difíciles de atravesar. Así que... ¡proceda con cuidado y *disfrute de la caminata*!

Mientras su niña o niño crece

Mientras su niña o su niño crece...

Dígale y demuéstrele con frecuencia (por lo menos una vez al día) que usted lo ama o la ama.
Esté consciente de que algunos niños hablan, caminan y crecen a un ritmo más lento que otros.
Trate de no comparar a su hijo o hija con ningún otro niño o niña de la misma edad.
Sea afectuosa (alguien dijo que todos necesitamos cuatro abrazos por día).
Escuche a su hijo o hija (sin interrupciones).
Consulte a su médico si usted está preocupada sobre el crecimiento de su niño o niña—cuánto antes se descubre un problema, más fácil es resolverlo.

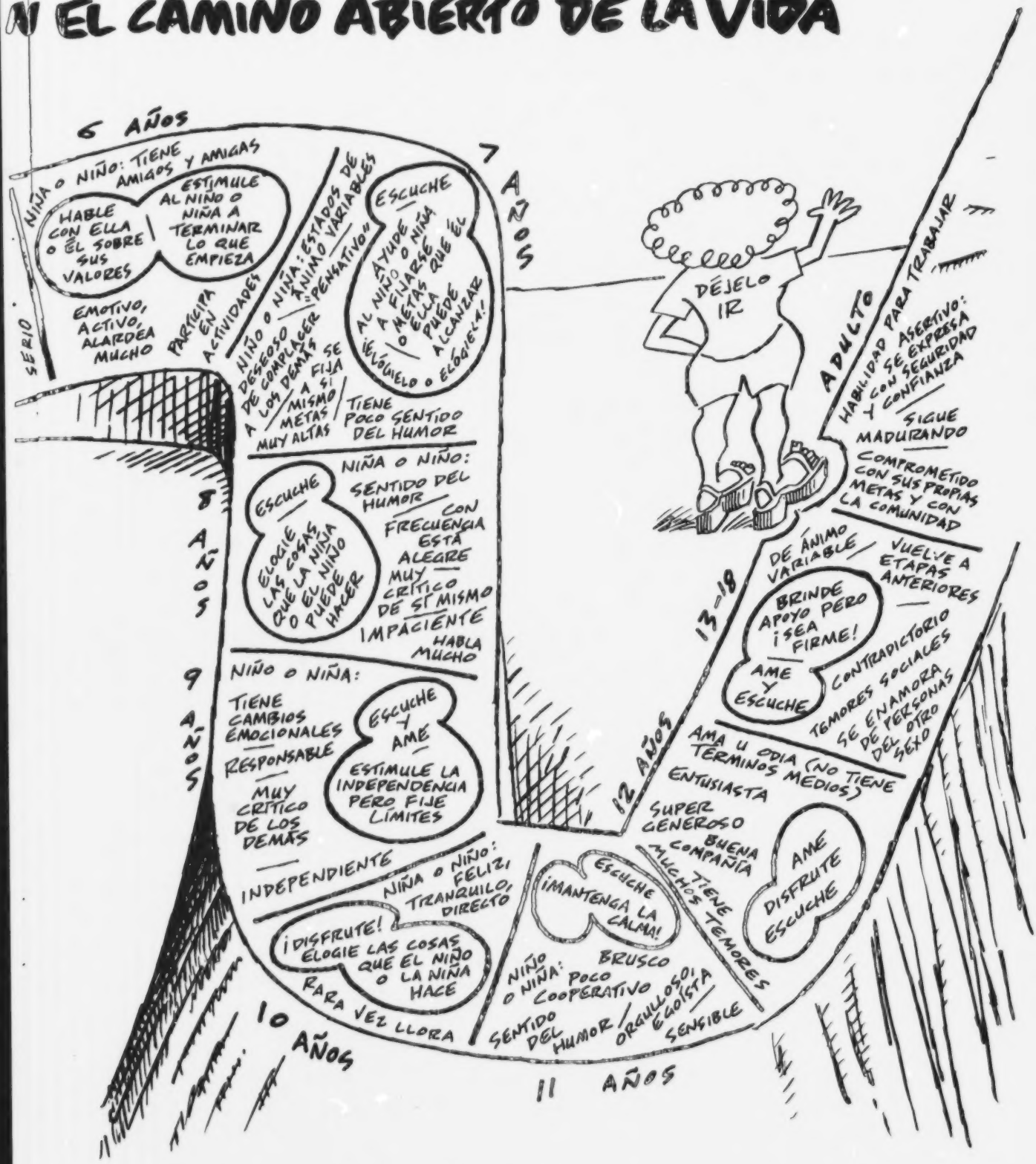
CONSEJOS PARA SOBREVIVIR


ANTES DE NACER
NO FUME ¡COMA BIEN!
CONSULTE A SU MÉDICO
EL CEREBRO Y TODO EL CUERPO DEL BEBÉ ESTÁN DESARROLLÁNDOSE
DE 0 A 6 MESES
NIÑO O NIÑA: LLORA, LLORA, LLORA
INDEFENSO
CURIOSO
ÁLCELO! ABRÁCELO! HÁBLELE
DÉLE DE COMER CUANDO TENGA HAMBRE
SONRÍE AL VER UN ROSTRO
SE ASUSTA CON LOS RUIDOS
NIÑA O NIÑO: EMPIEZA A EXPLORAR
DEPENDE DE USTED
DEMUÉSTRELE AMOR ÁLCELO Y HÁBLELE
DÉJELO EXPLORAR
DÉLE PROTECCIÓN
DESARROLLA LOS SENTIMIENTOS BÁSICOS HACIA EL MUNDO QUE LO RODEA
DE 6 MESES A 1 AÑO
EXIGENTE
CURIOSO
NIÑO O NIÑA: PERÍODOS DE ATENCIÓN DE CORTA DURACIÓN
INDEPENDIENTE
POSESIVO
HACE RABIETAS
EMPIECE A ENTRENARLO EN EL USO DEL BAÑO (NO LO FUERCE)
DÉLE LAS RAZONES POR LAS MEDIDAS DISCIPLINARIAS
¿A HABLE CON NIÑA O NIÑO
DE 1 A 2 AÑOS
HABLE CON EL NIÑO O LA NIÑA
NO PIERDA LA CALMA; ELLA O EL SUPERARÁ ESTA ETAPA
NIÑA O NIÑO: PUEDE PINCHAR, GOLPEAR Y MORDER
TIENE MIEDO QUE MAMÁ SE VAYA
LLORA CON FUERZA PORQUE NO PUEDE EXPRESARSE CON PALABRAS
DE 2 A 3 AÑOS
4 AÑOS
NIÑO O NIÑA: CURIOSIDAD SEXUAL ¡PUEDE HABLAR CONSTANTEMENTE! ES MENOS MIEDOSO
AMISTOSO REALISTA CARIÑO
ESCUCH
DÉJELO QUE LA AYUDE CON LAS TAREAS DOMÉSTICA
DEMUÉSTRELE AFECTO
DÉJE QUE EL NIÑO CUENTE HISTORIAS IMAGINATIVAS
ESCUCHE
AYÚDELO A COMPRENDER LOS DERECHOS DE LOS DEMÁS
NIÑA O NIÑO: PUEDE EXCLUIR A OTROS DEL GRUPO, MANDÓN/MÁS AGRESIVO
CURIOSO
NIÑO O NIÑA: POSESIVO CON LOS PADRES
DISFRUTA DE SÍ MISMO
VIVA IMAGINACIÓN
HABLE CON ELLA O EL
DÉJELO EXPLORAR
ESTIMULE AL NIÑO O NIÑA PARA QUE HAGA COSAS POR SÍ MISMO
PREGUNTA
TIENE MIEDO DE LOS MONSTRUOS
DE 3 A 4 AÑOS

Texto: Mary Ann Bianchi
Diseño: Nick Thorkelson

BEST COPY AVAILABLE

EL CAMINO ABIERTO DE LA VIDA



BEST COPY AVAILABLE

La madre sola

Si es una madre sola, usted sabe que la responsabilidad del hogar y del cuidado de los niños pequeños es un trabajo enorme.

Hace algunos años se consideraba que la *familia nuclear* (los dos padres y sus hijos, todos viviendo en la misma casa) era la única forma de criar niños sanos y felices. Hoy sabemos que ese concepto ya no es cierto. Uno de cada tres matrimonios termina en divorcio. En 1975, 7.2 millones de hogares (el 13 por ciento de todos los hogares) estaban bajo el cargo de mujeres solas.

Debido a las limitaciones económicas de las familias encabezadas por madres solas, muchas madres con hijos pequeños tienen que trabajar fuera del hogar. En la primavera de 1988, el 65 por ciento de las madres con niños en edad escolar y más de la mitad de todas las madres con niños menores de seis años trabajaban fuera de su hogar (Oficina del Censo de los Estados Unidos). Esta tendencia va en aumento. Efectivamente, de todos los grupos que están entrando en el mercado laboral, las madres de niños pequeños es el grupo de mayor crecimiento (Centro para la Mujer, Wellesley College, Primavera de 1985). Dado el hecho de que cada vez más madres salen a trabajar fuera del hogar, existe la preocupación de que muchos niños puedan sufrir por criarse bajo el cuidado de otra persona que no sea la madre. Sin embargo, la investigación de este concepto ha demostrado lo siguiente:

1. La mayoría de los niños desarrollan vínculos afectivos con varias personas. Estos vínculos son similares a los que desarrollan con la madre. (Los niños pueden sentirse seguros con otros adultos *que se preocupan por ellos.*)
2. Lo importante es la *calidad* de las relaciones familiares del niño, no la *cantidad* de horas de contacto (de modo que, aunque usted disponga solamente de una pequeña cantidad de tiempo para estar con su niño o niña, si realmente le presta atención durante ese período, usted le estará dando mucho).
3. Las madres que trabajan fuera del hogar pero que disfrutan de su trabajo y no se sienten culpables por hacerlo, son tan buenas madres como las que no trabajan.
4. Las madres que no trabajan pero a quienes les gustaría trabajar, o las madres que trabajan y están bajo mucha tensión emocional, a veces tienen niños que no se adaptan bien a las realidades de la vida. (No se olvide de ocuparse de sus propias necesidades y de relajarse un poco, de manera que pueda ayudar a sus niños a hacer lo mismo.)

Muchas de las madres que trabajan encuentran que es bueno establecer una *rutina familiar* con sus niños. Estas madres recogen a sus niños todos los días a la misma hora después de salir del trabajo (lo que hace que se sientan más seguros). Estas madres dedican tiempo a sus hijos para hacerles comprender que su ayuda es necesaria de *manera regular*; por ejemplo, su ayuda se necesita para tender la mesa para la cena. Así los niños se sienten útiles y saben que están contribuyendo al bienestar de la familia. Después de la cena, la madre dedica cierta cantidad de tiempo a sus niños todos los días en *forma habitual* (un tiempo reservado para los niños solamente y que ellos saben que les pertenece). Una familia bajo el cargo de una madre sola puede ofrecer un ambiente *seguro*, lleno de amor dónde los niños pueden crecer sanos y felices.

Cuando papá se fue

Los niños aprenden el concepto de ser *hombre* o ser *mujer* observando e imitando a los adultos que los rodean. Si el padre se fue del hogar, el niño varón debe encontrar a alguna otra persona del mismo sexo a quien pueda imitar. La madre sola puede ayudar al niño proporcionándole una persona que ejerza el papel del padre. Los abuelos pueden ser excelentes substitutos, ya que frecuentemente tienen el tiempo y la paciencia para

disfrutar de los niños, sabiendo que luego pueden volver a un ambiente tranquilo cuando la visita termine. Los abuelos y abuelas también pueden mantener al niño en contacto con las tradiciones familiares y pueden compartir valiosas historias del pasado. Los siguientes son otros recursos para el niño varón que necesita la imagen de un padre:

1. Tíos y sobrinos
2. Líderes de los "Boy Scouts" (Niños Escuchas)
3. Líderes de la comunidad
4. "Big Brothers" (Hermanos Mayores)
5. Maestros
6. Miembros de la iglesia
7. Un amigo considerado de la madre

Se ha demostrado que los varones suelen tener más problemas que las niñas al tratar de adaptarse a un hogar sin padre. A pesar de los resultados de estos estudios, tanto los varones como las niñas necesitan substitutos para el padre ausente.

Un famoso antropólogo sugiere que todo hogar necesita de *dos adultos*. Sin embargo, los dos adultos no tienen que ser los padres biológicos. En realidad pueden ser dos hermanas, una abuela y la madre, dos amigas viviendo juntas con los niños, etc. La familia de dos adultos contribuye a que:

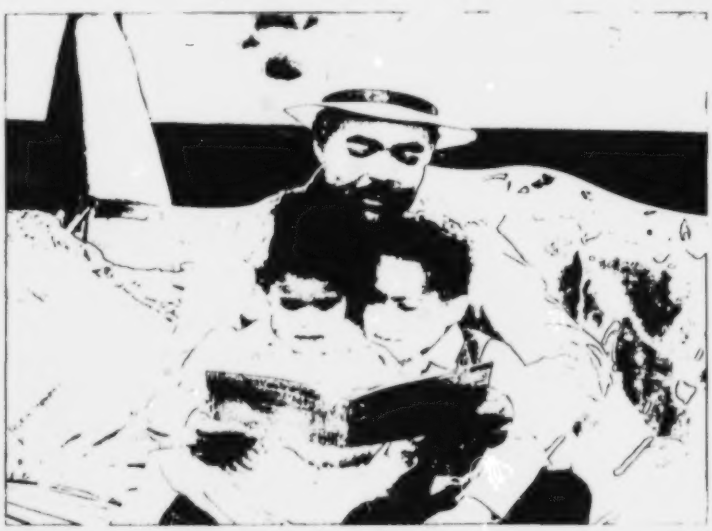
1. Los niños comprendan el hecho de que diferentes personas tienen diferentes ideas.
2. Los niños oigan conversaciones entre adultos (puede ocurrir que una madre sola con mucha frecuencia hable sólo al nivel del niño).
3. La madre comparta la tarea de criar a sus hijos con otras personas.
4. Los niños sepan que hay más de un adulto que los ama.

Mientras más apoyo emocional tenga la madre sola, tanto más podrá ayudar a sus niños a sentirse seguros, protegidos y amados.

Ser madre sola puede ser una responsabilidad tremenda, pero al mismo tiempo le puede brindar mucha satisfacción. Fomente, en la vida de su hijo o hija, las cuatro actitudes que hemos mencionado (Amar, Vivir, Escuchar y Aprender), y usted contribuirá así a hacer de este mundo un lugar mejor donde vivir.

Fotografías: Marlene Nelson

Dígale y demuéstrele a su niño o niña que usted lo ama o la ama.



Una madre sola puede ayudar a sus niños proporcionándoles personas que ejerzan el papel paterno.

Los padres como maestros

A muchas de nosotras se nos enseñó que "la maestra es la que más sabe". Aunque los maestros tienen conocimientos que pueden ayudarle a entender mejor a su hija o hijo, no olvide que una de las personas más importantes en la vida de su niño es *usted*. No importa la edad o el grado escolar del niño o la niña, lo que usted haga con ellos puede suplementar lo que se aprende en la escuela.

Los niños aprenden por medio del juego. Si usted no juega con su niño en forma habitual, empiece a hacerlo ahora mismo. Si su niño está pintando, siéntese y pinte con él o ella. La forma en que usted participa no es tan importante como el hecho de que *usted ha tomado el tiempo para dedicárselo a su niño*. Su hijo la querrá por eso. Si usted juega con su niño cuando es pequeño, él o ella estará más dispuesto a hablar con usted y a confiar en usted cuando llegue a ser adolescente.

Más adelante encontrará algunas "recetas para el aprendizaje" que usted y su(s) niño(s) gozarán haciendo juntos. *Recuerde que su niño quiere complacerla*. Sea positiva y tome ese momento para *aprender* y *gozar* a la misma vez. Hable con su niña o niño durante esas actividades. Ayúdele a usar sus sentidos (el olfato, el gusto, el tacto, etc.). Estimúlelo a hablar mientras trabaja, aprende y juega.

Recetas para el aprendizaje

Bolsa de palpar

- 1 bolsa pequeña, de las que se cierran con un cordón, o un calcetín viejo
- 2 grupos de objetos que se puedan comparar (por ejemplo: un peine, un lápiz, un tenedor, una cuchara y un cubo de madera)

Coloque un grupo de objetos en la bolsa o en un calcetín. El segundo grupo se deja fuera de la bolsa. Permita que el niño palpe los objetos a través de la bolsa con los ojos vendados. Haga que el niño identifique los objetos correspondientes fuera de la bolsa y que diga "Esto es un/una _____".

Esta actividad ayuda al niño a desarrollar las destrezas del lenguaje y de la comparación y el funcionamiento de los músculos pequeños.

Masilla para jugar

- 1 taza de sal
- 1/2 taza de maicena
- 1 cucharadita de aceite vegetal
- 3/4 de taza de agua
- Colorante de comida (colorante vegetal)
- Cucharas pequeñas

Mida y ponga los ingredientes en un recipiente. Deje que el niño o la niña los vierta en una cacerola. Cocínelos a fuego *lento* hasta que formen una masilla uniforme. Saque la masilla de la cacerola y déjela enfriar. Amásela. Añádale colorante de comida y un poquito de aceite. Guarde la masilla en una bolsa plástica en la refrigeradora.

Pintura con almíbar (*syrup*)

- Almíbar de maíz blanco
- Colorante de comida en botellas que se puedan cerrar bien
- Papel grueso o cartón

Con los dedos, use el almíbar para dibujar figuras sobre el papel o cartón. Coloque unas gotas de colorante de comida sobre el "dibujo de almíbar" y observe cómo se forman los diseños. Deje que las pinturas se sequen bien antes de colgarlas. *Cuidado*, si hace mucho calor, el almíbar puede chorrearse. Lo divertido de esta actividad es hacerla, más que los resultados artísticos. Hable con el niño o niña sobre los colores, los olores, los sabores (¡qué rico!) y sobre las sensaciones que se experimentan durante la actividad.

Pares de Sonidos

- 10 latas pequeñas. (Procure que las tapas de las latas sean de colores diferentes y si usa envases transparentes o frascos de comida de bebé, cúbralos para que no se vea el contenido.)
- 2 grupos de objetos distintos que combinen en parejas—por ejemplo, dos piedras, arroz, agua, azúcar, dos alfileres de gancho (imperdibles).

Coloque distintos objetos en cinco latas. Coloque los *mismos* objetos en el otro grupo de latas. Déle al niño o niña un grupo de latas y retenga usted el otro. Haga que el niño sacuda una de sus latas y luego sacuda cada una de las suyas, hasta descubrir cuáles suenan iguales. Continúe el juego hasta que el niño empareje sus latas con las suyas de acuerdo a los sonidos.

Caja de huevos para contar

- 1 caja de cartón de huevos
- 1 docena de botones, granos secos, etc.

Numere cada uno de los espacios en la caja de cartón, desde el número 1 hasta el 12. Haga que el niño o la niña cuente el número correcto de botones o de granos en cada espacio: uno en el espacio número 1; dos en el espacio número 2, etc.

Esta actividad ayuda al niño a contar, a comparar y a desarrollar las destrezas del lenguaje y el funcionamiento de los músculos pequeños.

Fondue de mantequilla de maní

- 1/8 de cucharadita de sal
- 2 tazas de mantequilla de maní con trozos de maní (*chunky peanut butter*)
- 1 taza de azúcar morena y 1/4 de taza de margarina
- 1 lata de 5 onzas de leche evaporada
- Distintas frutas, trozos de galleta, etc., para mojar en la salsa

Para preparar la salsa, mida los primeros cuatro ingredientes dentro de un recipiente. Deje que el niño o la niña los vierta y los mezcle dentro de una sartén, colocada sobre fuego *lento*. Revuelva de vez en cuando, hasta que todo esté bien mezclado. Moje pedazos de manzana, naranja, bananas, bombones de merengue blando (*marshmallows*), o galletitas dulce de trigo (*graham crackers*) en la salsa. ¡Es un postre sabroso, divertido y nutritivo!

Algunas palabras sobre los juguetes

Recuerde que muchas de las cosas que les enseñamos a nuestros hijos permanecerán con ellos durante toda su vida de adultos. Deje que sus niños jueguen con montones de objetos diferentes. Si se les niega ciertos juguetes sólo por el hecho de ser niños o niñas, se puede perder la oportunidad de que desarrollen destrezas necesarias para el futuro. Por ejemplo, al jugar con muñecas, tanto los niños como las niñas aprenden a cuidar a los bebés y a entender cómo se siente ser un papá o una mamá.

Disciplinar con amor

Los niños creen que el mundo y todos los que vivimos en él estamos aquí para servirles y para satisfacer sus necesidades. Recuerde que esta actitud *no es mala*, sino que es una *etapa natural del desarrollo infantil*. *Disciplinar* es la acción de ayudar al niño o la niña a comprender las consecuencias de sus acciones. Se debe ejercer de una

Fotografías: Sandra Flansburg

¿De qué manera le gustaría que le dijeran a usted que cometió una falta?

manera positiva, *no violenta*. La disciplina no es lo mismo que el *castigo físico* (golpear al niño, pegarle con una correa, estropearlo, etc.). El castigo físico por lo general tiene un efecto negativo; deja al niño con la impresión de que al llegar a ser adulto él o ella podrá golpear a otras personas. Es fácil excederse en el castigo físico. Si está enojada, usted puede estropear su niño con el castigo físico. (Una estadística reciente muestra que el 85 por ciento de las personas encarceladas fueron maltratadas cuando eran niños.) Si castiga a su niño o niña excesivamente, usted corre el riesgo de dañar la relación que existe entre ustedes dos.

Nosotros creemos firmemente que la mejor forma de disciplinar a los niños es *con cariño*. No obstante, estamos de acuerdo con que *los niños necesitan límites*. Los adultos tienen que establecer estos límites, de modo que el niño aprenda, desde pequeño y de una manera segura, a relacionarse con otras personas. Lo más importante de todo es que aprenda a *autodisciplinarse*.

Por distintas razones algunos adultos son demasiado exigentes. Estas personas imponen límites muy estrictos porque no entienden el crecimiento y desarrollo normal del niño. Cuando los niños no obedecen las reglas impuestas, estos adultos se frustran y enfurecen. Algunas veces golpean a los niños por algo que éstos ni siquiera comprenden. Por ejemplo, la madre de un bebé de seis meses se enoja porque no logra enseñarle a usar el baño. (Si entendiera el desarrollo normal de los niños, sabría que lo que espera *no es posible* para un niño de esa edad.) La madre le da nalgadas y le pega por algo que el bebé no puede controlar. Esto le enseña al bebé a *tenerle miedo* a su madre. El estropear a un niño deliberadamente, podría considerarse *agresión* o *maltrato infantil*, en el sentido más estricto de la palabra.

Las estadísticas muestran que la mayor parte de los casos de maltrato infantil ocurren contra niños menores de tres años de edad, niños que son completamente *indefensos*. En los Estados Unidos, son más los niños pequeños que mueren debido al maltrato infantil que debido a *cualquier* otro factor.

Agresión o maltrato infantil

La agresión infantil puede ser tanto física como *emocional*. Las personas que hieren los sentimientos de un niño o niña, podrían considerarse *agresores emocionales*. Los que insultan o maltratan a los niños provienen de todos los sectores. Algunos son ricos; otros son pobres. Algunos son los

mismos padres, otros son padrastros o madrastras, hermanos o hermanas mayores, tíos o tías, niñeras, o amigos de la madre. En resumidas cuentas, bajo ciertas circunstancias, cualquier persona normal podría ser un agresor infantil. Uno no tiene que ser enfermo mental para maltratar a un niño.

El 90 por ciento de los agresores infantiles pueden modificar su conducta si reciben ayuda apropiada. Pueden aprender a canalizar su coraje de otra manera y aprender a romper el *círculo de la agresión*. (Decimos "círculo" porque la mayoría de los que maltratan a los niños fueron a su vez maltratados cuando ellos mismos eran niños.) Si el círculo no se rompe, es muy probable que los hijos de estas personas, cuando crezcan, terminen también maltratando a sus propios hijos. Y se continuará así, generación tras generación. *Debemos* romper ese círculo.

El hecho de que usted a veces *siente las ganas* de ignorar o pegarle a su hijo, no significa que usted es un agresor infantil. Le damos esta información sólo para que esté consciente de que la agresión infantil es un problema *real*—un problema *potencial* para todos nosotros. En vez de pegarle a su niño, deténgase un momento y piense: "¿Voy a pegarle a mi hijo porque estoy frustrada y me voy a desquitar con él? ¿Porque estoy bajo mucha tensión? ¿Porque estoy enojada?"

Fotografía: Marlene Nelson

Cuanto más deje usted que sus niños elijan por sí mismos ahora, mientras son pequeños, más fácil será para ellos tomar las decisiones correctas en su vida futura.

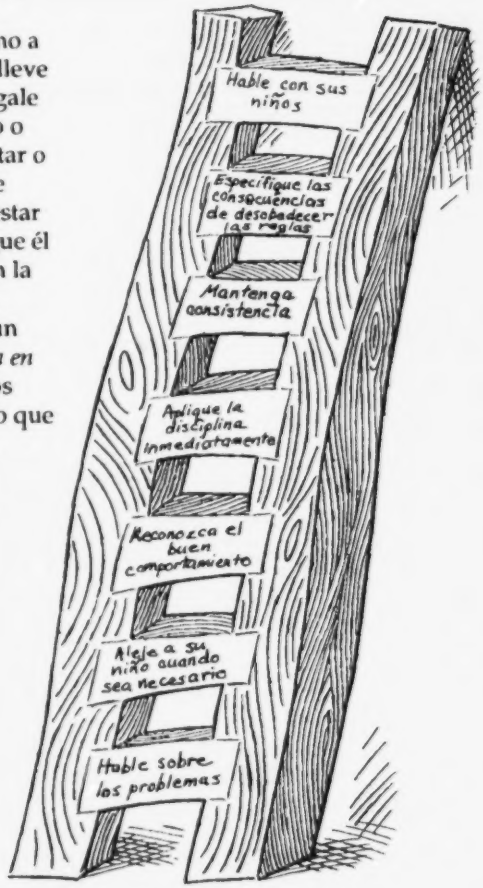
Descargue su frustración de una manera en que no lastime a nadie. Golpee una almohada, salga a caminar, llame a un amigo o una amiga, etc.

Entonces...

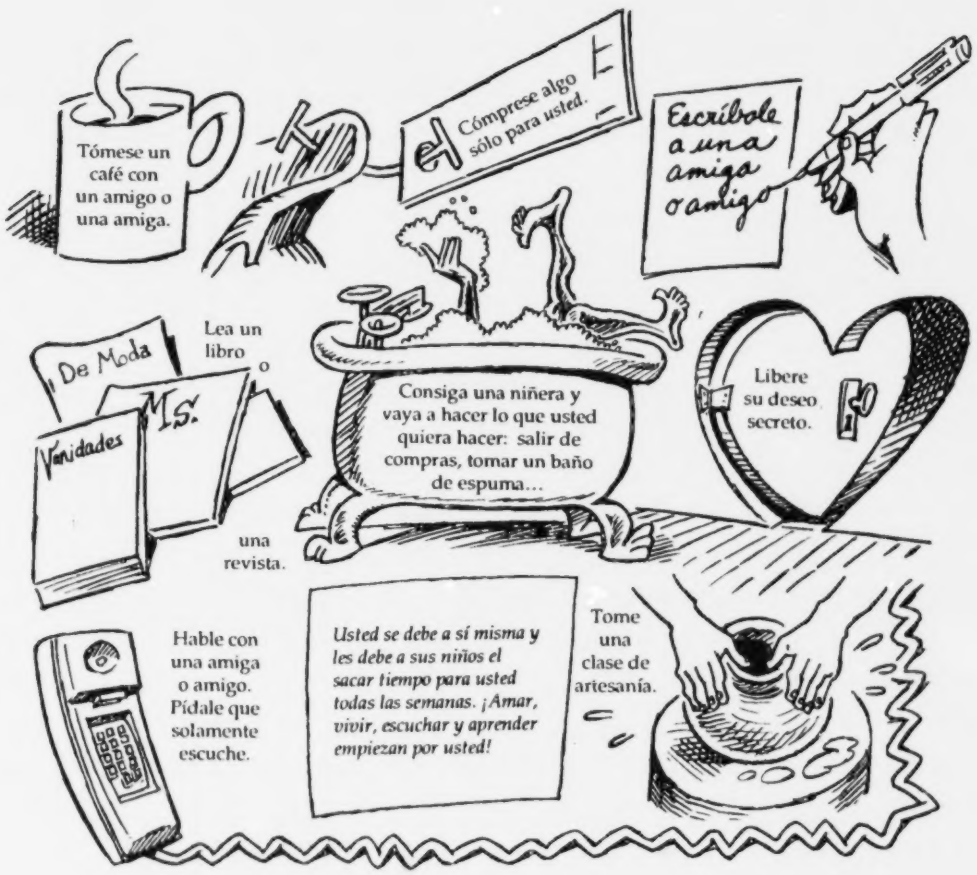
Los niños muchas veces se portan mal porque no saben actuar de otra forma, o porque quieren *llamar la atención*. Si queremos que nuestros niños aprendan a portarse bien, debemos reconocer su buen comportamiento. Así no sentirán la necesidad de portarse mal para llamar la atención. Una vez más, no estamos diciendo que usted no debe disciplinar nunca a su niño. Los niños necesitan entender las reglas establecidas y las consecuencias que hay que pagar si se ignoran o desobedecen. *Ayude a su niño o su niña a portarse bien* haciendo lo siguiente:

1. Piense en las reglas (los límites) que son importantes para usted, y deje que los niños la ayuden a establecer algunas de ellas.
2. *Hable* con sus niños para hacerles comprender *por qué* usted ha establecido esas reglas. (Explíqueles que "La hora de irse a dormir es a las 8:00 porque el cuerpo necesita descansar para mantenerse saludable". No "¡La hora de irse a dormir es a las 8:00 porque lo digo yo!")
3. Dígale al niño lo que pasará si él o ella no obedece una regla. Por ejemplo, no se le permitirá salir de la casa a jugar, se tendrá que ir a su cuarto, no se le permitirá ver televisión, etc.

4. *Mantenga consistencia en los patrones de conducta y disciplina.* No le aplique disciplina al niño al romper una regla una vez y la próxima vez que el niño rompe la misma regla, usted actúa como si no hubiera pasado nada. Esta actitud sólo lo confunde.
5. Si un niño rompe una regla, deje que él o ella diga la regla que ha desobedecido y la *consecuencia* que tiene que pagar. No le grite, ni lo regañe. Simplemente, diga cuál es la regla que el niño rompió y aplique la disciplina que ambos han acordado. ("Juan, no recogiste los juguetes cuando te lo pedí. Ahora te vas a perder tu programa de televisión mientras los recoges.")
6. *Reconozca el buen comportamiento.* Asegúrese de alabar a su niño si ha observado que él o ella hizo lo que tenía que hacer. Un pequeño elogio cuenta para mucho. ("Tania, tu cuarto se ve muy bien. Me gusta mucho que lo hayas limpiado sin que tuviera que pedírtelo.") No observe solamente las cosas negativas. *¡Reconozca cuando su niño se está portando bien!*
7. Aleje al niño si es necesario. Hay ocasiones en que los niños simplemente *no pueden* cumplir con las reglas de comportamiento—no importa lo razonable que uno trate de ser con ellos. Primero, trate de determinar si su niño o niña se siente bien. Al niño enfermo o cansado se le hace muy difícil "portarse bien". Si el problema no se debe a una enfermedad o al cansancio, sino a una rabieta que quiere echar, lleve al niño o niña a su cuarto. Hágale saber que puede estar enojado o llorar, pero que si necesita gritar o echar una pataleta, tendrá que hacerlo donde no pueda molestar al resto de la familia. Dígale que él o ella puede volver a estar con la familia cuando deje de gritar. Cuando el niño vuelva, déle un abrazo y *hable sobre el problema en ese momento.* Todos cometemos errores. No le recuerde al niño que se ha portado mal. Acepte su nueva actitud y continúe normalmente a partir de allí.


Hable con sus niños
Especifique las consecuencias de desobedecer las reglas
Mantenga consistencia
Aplique la disciplina inmediatamente
Reconozca el buen comportamiento
Aleje a su niño cuando sea necesario
Hable sobre los problemas

BEST COPY AVAILABLE


Tómese un café con un amigo o una amiga.
Cómprese algo sólo para usted.
Escríbale a una amiga o amigo
Lea un libro o una revista.
De Moda
Ms.
Vanidades
Consiga una niñera y vaya a hacer lo que usted quiera hacer: salir de compras, tomar un baño de espuma...
Libere su deseo secreto.
Hable con una amiga o amigo. Pídale que solamente escuche.
Usted se debe a sí misma y les debe a sus niños el sacar tiempo para usted todas las semanas. ¡Amar, vivir, escuchar y aprender empiezan por usted!
Tome una clase de artesanía.

Cuídese a usted misma

Deténgase un minuto. ¿Puede pensar en diez cosas que usted haya hecho para usted misma esta semana? ¿No? A algunas de nosotras se nos hace más fácil hacer cosas para los demás. Incluso, nos sentimos culpables cuando nos dedicamos un poco de tiempo a nosotras mismas.

Recuerde que somos como canastas. Si nuestra canasta está llena de emociones buenas, podemos compartir cosas buenas con los demás. Si nuestra canasta está vacía y alguien nos pide ayuda o cualquier otra cosa, *simplemente no hay nada allí para dar.*

Comience a llenar su canasta de cosas buenas *hoy mismo.* Cuanto más cosas buenas tenga su canasta, más tendrá usted para darle a sus hijos. Pruebe algunas de las sugerencias que aparecen más adelante para "llenar su canasta", o mejor, descubra sus propias maneras de sentirse bien.

Por último. ¡No se mantenga aislada! *Relaciónese* con otros padres. Vaya a las reuniones del "Parent-Teacher Association—P.T.A." (Asociación de Padres y Maestros). Participe en los grupos de padres de "Head Start". Reúnase con los miembros de su iglesia, etc. Comparta sus ideas, problemas y *soluciones* con ellos. Se brindarán apoyo mútuo. No se sienta avergonzada si tiene problemas. Todos los tenemos.

BEST COPY AVAILABLE

Ser positiva

Usted: La creadora de sí misma

Barry Spath

Fotografía: Marlene Nelson

Es el miedo al cambio lo que la mantiene dentro del esquema de viejos hábitos, en vez de salir a buscar a esa nueva persona que usted realmente quiere ser.

Me gustaría compartir con usted algunas ideas sobre lo que usted puede hacer para *sentirse bien consigo misma.* Le explicaré varios ejercicios sencillos que se ha comprobado que la pueden ayudar a construir un concepto positivo sobre sí misma. Un gran paso para obtener lo mejor en nuestra vida es ser capaz de aceptarse a uno mismo como una persona verdaderamente afectuosa y hermosa. Las siguientes ideas y conceptos fueron enseñados a miles de personas en los Estados Unidos—personas de diversas culturas, profesiones, estilos de vida y edades diferentes. Las que *pusieron en práctica* estos métodos *todos los días, de manera regular,* comprobaron que éstos funcionan. Si usted practica estos ejercicios, podrá lograr un cambio importante en su vida. Por lo tanto, después de estudiar esta sección de la Guía, *usted* debe incorporar la información como parte de su vida diaria. Sólo entonces sabrá si los métodos funcionan para usted. Si no usa dicha información, no pasará de ser letra muerta. Los datos, comentarios y sugerencias serán sólo palabras sobre papel. Por el contrario, si la usa, podrá adquirir nuevos conocimientos y comprenderse mejor a sí misma y a los que la rodean. Le brindará la oportunidad de mejorar su vida.

¿Qué es el concepto de uno mismo?

Definimos el "concepto sobre uno mismo" como *la forma en que nos vemos a nosotros mismos y la forma en que creemos que los demás nos ven.* A medida que crecemos, construimos ese concepto sobre nosotros mismos a partir de dos fuentes: (a) nuestras experiencias directas y (b) lo que los demás nos dicen. Es difícil separar esas dos fuentes, o determinar cuál tiene mayor influencia o mayor importancia. La primera información que recibimos respecto al concepto sobre nosotros mismos nos viene de nuestros padres. Cuando éramos niños, los primeros cuatro años de vida fueron los más importantes para desarrollar nuestro concepto sobre nosotros mismos y nuestra

personalidad. Nuestros padres nos decían que éramos lindos, inteligentes, que aprendíamos con rapidez, etc. También nos decían que éramos desordenados, malos o lentos, y que se sentían frustrados a causa de nosotros. Dado que para la mayoría de nosotros es muy difícil recordar con exactitud esos primeros cuatro años de vida, lo único que podemos hacer es analizar nuestras actitudes del presente para determinar qué efecto pudieron haber tenido en nosotros aquellas primeras influencias. Menciono este hecho *no* para atribuirles toda la culpa de nuestra condición actual a nuestro pasado, sino porque nos ayuda a comprender la gran influencia que usted tiene sobre el futuro de su hijo o hija. Al crecer y transformarnos en adultos, todos nosotros somos responsables de nuestras propias acciones. Somos nosotros quienes debemos analizar nuestra vida y nuestra personalidad para decidir si estamos conformes con lo que somos o no. Y si no nos gusta lo que somos, nosotros mismos debemos asumir la responsabilidad de cambiar.

Cambio

El objetivo por el cual estamos trabajando ahora es el *cambio*. Sin embargo, éste es un concepto poco familiar para la mayoría de nosotros. A menudo llevamos la idea fatalista de que "Así es como soy y no puedo cambiar". El deseo de quedarnos dentro de esos límites, es en realidad, muy normal y se debe, en parte, al ambiente y las personas que nos rodean. Cuántas veces saludamos a nuestros amigos o parientes diciendo "¡Carmen, qué alegría verte! ¡Dios mío, no has cambiado nada!" Indirectamente lo que se está diciendo es "Carmen, no cambies o nadie te reconocerá", lo cual, por supuesto, no es cierto.

El cambio es el orden natural del mundo. Mire a su alrededor. ¿Hay algo en la naturaleza que no esté cambiando constantemente? ¿Las estaciones? ¿La tierra? ¿La hierba? ¿El valor de los automóviles? ¿Nuestra edad? ¿Acaso hay alguna razón por la cual nosotros los humanos *debemos* ser inmutables?

La única razón para no cambiar es que resulta más cómodo seguir siendo siempre la misma persona. Es fácil caminar desde nuestro dormitorio a la cocina sin perdernos o tropezar con algo. Sabemos dónde está todo. Podríamos hacerlo hasta en la oscuridad sin mucho problema. ¿Se acuerda de la última vez que usted reacomodó los muebles en su casa? Es fácil dejar que las cosas simplemente sigan siendo tal como siempre han sido. Puede ser aterrorizante

expresarnos de una manera diferente, dar un paso hacia lo desconocido. Puede ser que usted no entienda algo, pero si sabe hacia dónde se dirige, usted llegará allí. ¡Debemos aferrarnos firmemente a nuestros objetivos!

"No puedo"

No nos conviene caer en la trampa de "yo no puedo"—nos rebaja al nivel de pensamiento de los animales. Los animales actúan compulsivamente; no tienen la capacidad de razonar. El ser humano sobrepasa al estado animal simplemente porque posee *razonamiento*. El razonamiento, en realidad, no es sino el acto de mirar a nuestro alrededor para descubrir nuestras necesidades y deseos, y después encontrar la manera de obtener lo que queremos. Los animales sólo pueden seguir sus instintos y sus hábitos. Decir "no puedo" es un hábito. El miedo al cambio la mantiene dentro del esquema de *viejos hábitos*, en vez de salir a buscar la nueva persona que usted realmente quiere ser. ¿Vale la pena ser un adulto feliz, funcionando a su capacidad máxima? ¿Vale la pena tomar las riendas de su vida, y sentirse orgullosa y segura de sí misma? ¿Vale la pena enseñarle esto a sus hijos? ¡Por supuesto que sí!

Entonces, empecemos abandonando los viejos hábitos de pensar sobre nosotros mismos en forma negativa. El pensar que *no podemos* triunfar o que *no podemos* hacer lo que realmente queremos no nos vale de nada.

Dentro de cada uno de nosotros existe algún fallo secreto—algo que en algún momento hicimos, pensamos, dijimos, expresamos o experimentamos que no nos hemos perdonado, o que *no podemos* perdonarnos. Llamémoslo nuestro *pecado secreto*. Puede ser un error del pasado o una acción que, al pasarnos por la mente, nos hace sentir acobardados o heridos (esto es, si no lo hemos enterrado tan profundamente en nuestro cerebro que ya ni pensamos en él). Este pecado secreto dentro de cada uno de nosotros puede afectar nuestra vida diaria, nos quita la estima propia (autoestima). Esto *no* nos conviene. Si me odio, ¿cómo puedo tratarme bien y brindarme lo que necesito?

Piense en su propio pecado secreto y escríbalo en una hoja papel. Luego *léalo como si fuera cualquier otra persona que ha encontrado ese trozo de papel*. Digamos que usted se llama Marta y conoce de manera casual a Antonio, un personaje ficticio. Pretenda ser Antonio y lea el papel con el secreto de Marta. Aún, como si usted fuera Antonio, pregúntese: "¿En realidad, condenaría yo a Marta por lo que ha hecho? ¿Pensaría tan mal de ella como ella piensa de sí misma?" No, lo más probable es que Antonio no haría eso.

Lea el papel de nuevo, personificando a usted misma (Marta), pero esta vez pretenda que usted (Marta) acaba de descubrir el secreto de Antonio. ¿Se da cuenta que la intensidad del pecado secreto ha disminuido impresionantemente? ¿Se da cuenta de lo inútil que ha sido que Antonio se haya mortificado por ese asunto por tanto tiempo? Si usted fuese honesta consigo misma, *vería la dimensión verdadera del pecado secreto*. ¿Es capaz de brindarse *a sí misma* la bondad, entendimiento y amor que le acaba de brindar a un amigo casual? ¿Por qué podemos ser tan sensibles y caritativos con nuestros hijos, nuestros amigos y

otras personas, pero sin embargo somos tan exigentes con nosotros mismos?

El ejercicio anterior es un ensayo práctico que usted puede usar para alcanzar la verdadera dimensión de sí misma, pero todavía no hemos terminado. Usted se había aferrado al pecado secreto por tanto tiempo que se había convertido en parte de su ser. *Usted misma* lo consideraba parte de su vida diaria. Para liberarse de él y para reemplazarlo con algo nuevo usted tendrá que hacer un esfuerzo diariamente. Si usted fue honesta al hacer el ejercicio anterior, debería haber sentido alivio, como si se hubiera quitado un peso de encima. Sea honesta y reconozca que el pecado secreto le volverá a pasar por la mente mañana. Sin embargo, si usted refuerza la idea de que esos pensamientos no valen la pena, usted podrá descartar la frustración que le causa su pecado secreto.

Haga este ejercicio todos los días, hasta que se quite de encima los sentimientos negativos que le trae su pecado secreto. Cuesta un poco de esfuerzo, pero ¿acaso usted no se merece ese tiempo y esfuerzo? Todos los días, después de escribir su secreto, analícelo desde tres puntos de vista diferentes (el de Marta, el de Antonio y el suyo). *Rompa el papel y tírelo.* Aléjelo de sus pensamientos y reemplácelo con la impresión que usted realmente quiere tener sobre sí misma.

Usted puede usar esta técnica con cualquier pensamiento u opinión negativa que quiera descartar. Una vez, yo tenía un remolque (*mobil home*) que quería vender por $3,000.00, pero no estaba segura de que alguien fuera a pagar tanto por él. Al darme cuenta que en realidad eso era un pensamiento negativo, empecé a prestar atención y a observar mis acciones. Yo no proyectaba ningún entusiasmo al negociar con los compradores, ya que se me había metido en la mente que nadie iba a pagar $3,000.00 por el remolque. Me di cuenta que la falta de confianza (pensamiento negativo) estaba afectando mi vida diaria, me limitaba y me impedía alcanzar el objetivo de vender el remolque. Volví a establecer el hecho de que mi objetivo era vender el remolque por $3,000.00. Sin embargo, noté que no tenía planes en cuanto a qué hacer con el dinero. No le había visto ninguna necesidad. Fue entonces que pude entender una gran parte del problema. No tenía motivación para vender el remolque; el objetivo de venderlo era superficial.

Comencé a pensar en un objetivo y un propósito valioso para los $3,000.00. Planifiqué usar el dinero para hacer algo que había deseado por mucho tiempo, mudarme a Chicago. Empecé a sentirme cada vez más entusiasmada con la idea de que, por

Fotografía: Marlene Nelson

Después, dígase: "Te quiero simplemente porque existes", y dígalo en serio, con convicción.

fin, tenía a mi alcance los medios para realizar mi sueño. *Todas las mañanas* me sentaba a escribir lo siguiente: "Nadie va a pagar $3,000.00 por mi remolque." Luego rompía el papel y escribía las razones por las cuales necesitaba los $3,000.00. A los dos días, había vendido el remolque y tenía un cheque de $3,000.00 en mis manos.

La falta de confianza que yo tenía sobre los $3,000.00 sólo me duró por poco tiempo, de modo que el método me funcionó muy rápidamente. Con otros pensamientos negativos que me habían durado por períodos más largos, me costó más tiempo descartarlos y reemplazarlos con pensamientos positivos. El pensamiento primero tiene que *alejarse, descartarse*, y después, *reemplazarse* con un nuevo objetivo y con un nuevo propósito para el nuevo objetivo. ¡Ya verá que funciona!

El cambio implica aceptar la realidad del presente—dónde nos encontramos en un determinado momento. La clave de cualquier crecimiento es reconocer que nos encontramos en un lugar y que queremos llegar a otro. Para determinar el mejor trayecto, debemos saber no solamente hasta dónde queremos llegar (el punto de destino), sino también de dónde partimos (el punto de origen). Cada uno de nosotros es un individuo. Respiramos, comemos, dormimos, amamos y sudamos. Ya sea yo el presidente de los Estados Unidos o la última persona en la fila de los desempleados, yo existo. Todos nosotros tenemos que hacer—*y lo más pronto posible*—todo lo que podamos con los recursos que tenemos a la mano para crecer y mejorar nuestras vidas. ¿Qué puedo ofrecerles a las personas que están a mi alrededor si todo lo que tengo para dar son mis inseguridades y limitaciones? *Nuestra primera responsabilidad es mejorarnos a nosotros mismos.* El resto vendrá luego por sí solo. Y, no hacemos esto a costa de nadie, sino para nuestro beneficio... y el de los demás.

Los errores

¿Cuáles son los acontecimientos de su infancia que usted más recuerda? ¿Son los momentos especiales en que compartió cariño y respeto con sus padres? ¿O son las heridas corporales y mentales? Todos nuestros recuerdos, incluso los errores que hemos cometido, son de mucho valor si aprendemos de ellos. Ver el presente como resultado del pasado puede resultar en algo bueno o algo malo, todo depende de cómo lo miramos.

Los errores *solamente son herramientas* que sirven para aprender y crecer. En cualquier momento en que estemos aprendiendo algo (y no se me ocurre ninguna hora de ningún día en que no estemos aprendiendo algo), cometemos errores o reforzamos acciones positivas. Usemos como ejemplo el aprender un deporte nuevo.

El instructor explica cómo hay que patear una pelota de fútbol. Nosotros lo practicamos en la mente y después intentamos la acción lo mejor posible, de acuerdo con nuestra habilidad. Luego, el instructor nos indica los

errores técnicos que hemos cometido y nos da sugerencias. Repetimos el proceso, y generalmente mejoramos la distancia o la precisión de la patada. Para perfeccionar la técnica, tenemos que recordar las correcciones, repetir la acción y quizás, hasta repetir los errores. Simplemente, es una cuestión de aprender de los errores.

En algunas experiencias de aprendizaje, cuando no nos sentimos amenazados, aceptamos los errores y los corregimos según sea necesario. Lamentablemente, cuando tememos fracasar, muchas situaciones de aprendizaje nos causan mucha ansiedad. Por ejemplo, imagínese a un niño o niña que se preocupa constantemente por cometer errores ya que teme que sus compañeros se burlen de él o ella—puesto que cree que no es muy popular, que es más pequeño de lo normal o porque tal vez es algo torpe y falto de coordinación. En esta circunstancia, ese niño o niña le prestará más atención a lo que digan (o lo que pudieran decir) los compañeros, que a los errores que él mismo comete. Si estamos demasiado preocupados por lo que los demás piensen de nosotros, se nos hace difícil aprender de nuestros errores. No nos podemos concentrar en ellos para usarlos como lecciones.

¿A qué le presta usted más atención? ¿Se preocupa por lo que dirán los demás si usted comete un error? ¿O saca el tiempo necesario para analizar sus errores a fin de usarlos para progresar y crecer? Si pone toda su atención en lo que usted está haciendo, *aprenderá* de sus errores y probablemente no volverá a repetirlos. Si le presta más atención a lo que los demás podrían decir, en vez de a lo que usted está haciendo, cometerá muchos más errores, y no aprenderá de ellos. Preste atención a lo que está haciendo y cometerá menos errores. Los errores sirven para aprender. Los errores le dan más sentido a su vida, deben ser escalones hacia su futuro, y no obstáculos de su pasado.

Dése algo a sí misma

Empiece a darse *a sí misma* el amor y el respeto que se merece y que son tan esenciales para lograr un concepto sano de uno mismo. Todas las mañanas y todas las noches, cuando esté en el cuarto de baño o en el dormitorio, mírese al espejo. Con la puerta cerrada y sin que nadie la esté escuchando, mírese a los ojos y valore algo de su persona: la claridad del color de sus ojos, la sonrisa que le brindó a alguien durante el día o la

forma en que usted disciplina y corrige a su hijo o hija—desde el punto de vista de amor, no de frustración. Luego, dígase: "Te quiero simplemente porque eres quien eres", y dígalo en serio, con convicción. Dígalo en voz alta.

No piense en los errores que ha cometido durante el día, porque usted ya los transformó en hechos positivos al haber aprendido de ellos. No le preste atención a los objetivos que no pudo lograr, porque los alcanzará mañana. Concéntrese sólo en este momento. Estudie a la persona que usted ve reflejada en el espejo. Ponga toda su atención en lo bueno que hay dentro de usted en ese momento dado. Si hace esto todos los días, descubrirá la alegría y el entusiasmo que surgen de dicha práctica. Usted *llegará* a ser esa persona positiva, segura de sí misma. ¡Será la persona que quiere ser!

¿Entonces?

Una vez más, no permita que la información en esta sección se quede como palabra muerta sobre el papel. Si usted lee y *usa* la información todos los días en forma detenida, usted alcanzará a tener control sobre su propia vida. Llegará a ser todo lo que usted verdaderamente desea. La vida ya no será un constante fastidio. Esta información y estos ejercicios son *herramientas* que usted puede usar para su beneficio. Yo las probé. También he visto a centenares de otras personas que las han usado exitosamente para alcanzar sus objetivos, encontrar la felicidad y obtener la imagen positiva de sí mismos por la cual luchaban.

La información es suya ahora. Haga con ella lo que desee. Cierro haciéndole llegar todo mi cariño, simplemente porque usted es cómo es y porque usted se lo merece.

Ser asertiva

Diga lo que siente y sienta lo que dice

Marilyn Martin-Major

"Pida el 100 por ciento de lo que usted quiere, el 100 por ciento de las veces." Piense en esto. Si realmente pudiéramos hacerlo, ¿cómo cambiarían nuestras vidas? Obviamente no es tan sencillo, pero vale la pena intentarlo. Ser asertiva significa, básicamente, hacer lo que dice la primera oración de este párrafo.

Hay cuatro maneras de reaccionar que podemos escoger para enfrentar casi todas las situaciones de la vida. (Un poco más adelante en esta sección discutiremos en detalle cada una de éstas.) Todas estas maneras de reaccionar tienen sentido en su momento dado. Lo importante es recordar que *podemos escoger la manera de reaccionar*.

Por qué usted es *usted*

Aprendemos quiénes somos y cómo actuar, ser y pensar de tres maneras:

1. *Reforzamiento de conductas.* "Eres una niña buena"; "No te sientes así, eso no es de señoritas"; "Las niñas buenas no forman escándalos"; etc. Mensajes como éstos, que nos dicen si estamos haciendo algo correcto o incorrecto, son ejemplos de *reforzamiento de conductas.*
2. *Experiencias de aprendizaje cognitivo.* En la escuela aprendemos cómo deben actuar y vestirse las mujeres y los hombres, así también las clases de empleos y ocupaciones que les corresponde, y las clases de juegos que deben jugar. Este *aprendizaje cognitivo* (usar el cerebro para comprender, adquirir nuevos conocimientos y tomar conciencia) continúa mucho después de salir de la escuela. Además la habilidad de desarrollar nuevas actitudes, por cuenta propia, disminuye considerablemente a través del trayecto de llegar a ser adulto.
3. *La imitación.* La tercera manera, y la más importante, es a través de los *modelos* que imitamos. Observamos a otras personas (a nuestras madres, padres, hermanos mayores, hermanas, amigos, los maestros a quienes admiramos, y hasta a las estrellas de televisión). De esas personas tomamos prestadas, copiamos y absorbemos ideas, hábitos y actitudes. Aprendemos no solamente cómo comportarnos, sino también qué valorar y cómo percibir y aceptar ciertos conceptos. Por ejemplo, si su padre consideraba a la honestidad como importante, y usted admiraba a su padre, probablemente usted también cree que el ser honesto es importante.

Sus derechos

Las mujeres, en su mayor parte, han cedido su derecho de ser asertivas, porque se supone que esto significa ser agresivas (ser "imprudente", "atrevida", "bochinchera", "una bruja agresiva", etc.) A muchas también se les hace difícil aseverarse. En realidad, éste es un problema global del *ser humano;* pero al mismo tiempo, a los hombres se les enseña a ser independientes y autónomos. A las mujeres se les enseña a que se consideren como la propiedad de los hombres, quienes la protegen. Por eso, se pretende que la mujer no necesita aseverarse—"los *hombres* se encargan de eso".

Si usted se siente como una alfombra—como que todo el mundo le pasa por encima—lo más probable es que usted no sea muy asertiva.

Muy a menudo se piensa—tanto por los hombres como por las mismas mujeres—que la mujer es como una alfombra, una entidad dependiente y sin carácter propio que no puede cuidarse a sí misma. Después de todo, esto es lo que, tradicionalmente se ha considerado comportamiento "femenino" normal.
Lamentablemente, este tipo de comportamiento también se usa para estereotipar a muchos otros individuos: los niños, las personas internadas en instituciones, los ancianos, las minorías oprimidas, etc. La verdad es que esa descripción no se aplica a las personas que se cuidan a sí mismas (y, posiblemente, también de otros), tal como lo hacen millones de madres solas en los Estados Unidos. Sin embargo, frecuentemente se dice que estas mujeres "no pueden manejárselas solas" *simplemente porque son mujeres.*

Los verdaderos sentimientos y emociones de una mujer se prestan para meterlos en un molde antinatural, la imagen distorcionada de su propio cuerpo. Los hombres ocupan más "espacio personal" que las mujeres. Permítanme explicar. Usted probablemente no se para muy cerca de un compañero de trabajo varón, pero él puede acercársele a usted. Al espacio personal de los hombres se le da prioridad, y ellos lo usan más agresivamente. Pruebe caminar hacia un hombre en un pasillo o en la acera. Por lo general, en las culturas de los Estados Unidos, se espera que la mujer se mueva o deje el paso libre. Los hombres sienten más libertad para tocar a las mujeres que las mujeres a los hombres. Cuando se dirigen a los hombres, las mujeres tienden a desviar la cabeza y la mirada y suelen hablar con suavidad. Todas estas acciones nos quitan poder y manifiestan: "No me presten atención. En realidad yo no soy importante".

Viejas actitudes

Todo esto no significa que los hombres son "malos" (algunos de mis mejores amigos son hombres). Criamos a los niños y a las niñas a tener ciertas imágenes de sí mismos. Desde que son pequeños empiezan a ajustarse a jugar cierto papel: "No puedes hacer eso, eso no es cosa de niños (o de niñas)", "Las niñas no son abogados", "Los niños grandes no lloran", etc. Estas actitudes, que aprendimos de niños, nos acompañan mientras crecemos. Desde que somos niños se nos enseña cómo ser "femenina" o "masculino". Pero a veces la mujer es la única cabeza de familia y no puede esconderse ni dejar de actuar. Aprender a aseverarse la ayudará a manejar más provechosamente las situaciones que tiene que enfrentar.

Estas son algunas actitudes que aprendimos la mayoría de nosotras:

Los varones son audaces y valientes; *las niñas* son tímidas y se dejan manejar con facilidad.
Los varones son fuertes; *las niñas* lloran en seguida y son débiles.
Las niñas son fáciles de criar y fáciles de manejar; *"los varoncitos* siempre serán *varoncitos"*.
Los varones deben proteger a las niñas, porque *las niñas* son indefensas.
Se supone que *las niñas* deben ser serviciales y ayudar; *los niños* no tienen que ayudar si no quieren.

¿Asertiva?

Las mujeres están tomando cada vez más conciencia de que necesitan crecer, defender sus derechos y hacerse cargo de su propia felicidad y su salud mental.

En pocas palabras,

Comportamiento asertivo

es hacer lo siguiente:

Sentimiento	→	**Comunicación**	→	**Acción**
Identifíquelos		Diga cuáles son sus sentimientos; exprese cómo se siente *usted*		Planifique lo que va a hacer y ¡hágalo!

¿Es bueno o malo ser asertiva? Si usted fuera asertiva, ¿cómo sería? Ante todo, usted se sentiría libre para decir "*Yo* soy así. Esto es lo que *yo* siento, pienso, sé y quiero." El aseverarse le permitiría ser sincera y manifestarse tal como usted es. Se comunicaría mejor a todos los niveles con personas extrañas, con amigos y con su familia. Tendría la capacidad para hablar abiertamente, ser directa y honesta y lo que dijera sería aceptado. También sabría prestar mejor atención a lo que las otras personas dicen. Sería capaz de hacerle saber a la otra persona que usted la oyó y que entendió lo que se ha dicho. Sería capaz de decirle a esa persona cómo usted se siente y qué es lo que quiere. Si usted fuera asertiva, iría en busca de lo que quiere, en lugar de esperar que las cosas ocurran automáticamente. Usted actuaría, no se limitaría a *reaccionar*. Se respetaría a sí misma. La persona asertiva no tiene que ganar siempre. Lo importante es tratar de actuar y hacer lo mejor que se pueda.

Cuatro opciones para reaccionar

La primera pregunta que usted debe hacerse para empezar a ser asertiva es: "¿Cómo puedo actuar? ¿Qué opciones de comportamiento tengo?" Hay cuatro opciones:

1. *Comportamiento no asertivo* (también se llama comportamiento pasivo o sumiso). La mujer que no sabe aseverarse se ignora a sí misma y piensa solamente en los demás. No sabe expresar sus verdaderos sentimientos por miedo a herir los sentimientos de alguien o porque el riesgo de aseverarse es demasiado grande. Se cree ser la persona "agradable". Sin embargo, las otras personas, cuando están a su alrededor, se irritan, se fastidian o le tienen pena. Este comportamiento no tiene ningún objetivo práctico. (Ahora, la persona que cree que lo importante *es* ganar—que no hay espacio para negociar—algunas veces opta por ser agresiva.)
2. El *comportamiento agresivo* por lo general logra sus objetivos, pero a costa de la otra persona. La persona agresiva ataca a la otra persona (oponente) en forma personal, no al comportamiento de esa persona. La persona agresiva cree que está haciendo lo correcto en el momento del conflicto, pero más tarde se siente culpable. El oponente se siente humillado y herido, y puede hasta reaccionar de una manera pasivo-agresiva.

No asertiva

Agresiva

3. El *comportamiento pasivo-agresivo* es otra forma de comportamiento relacionado, lamentablemente, con la persona "femenina". La agresión no es conducta aceptable para la mujer. La persona pasivo-agresiva no expresa sus sentimientos directamente. En muchas ocasiones hace todo lo posible para crear problemas. Puede ser que esté enviando mensajes de doble sentido: "Oh, no te preocupes por *mí*, querida. Yo *sé* que estás muy ocupada para venir a visitarme esta noche. *Por supuesto* que entiendo." Sonríe mientras le clava a usted el puñal por la espalda: "Te ves *maravillosa*, querida, pero... *¡Dios mío!* ¡La última vez que te vi no me había dado cuenta que tenías tantas canas!"

   Puede ser que la persona pasivo-agresiva use el "humor" para degradar e insultar al oponente. Estas personas conocen los puntos débiles del oponente y usan la "broma" para expresar hostilidad: "¡Qué niños extraordinarios tienes! Se parecen al padre. ¡*Por supuesto* que lo digo en broma!", "¡Siempre pensé que antes de engordar eras muy atractiva! Vamos, ¿no puedes aceptar una broma?"

   A veces, las personas pasivo-agresivas ni siquiera dicen una palabra. Juegan juegos para llamar la atención: "adivina por qué estoy enojada", golpean puertas o cajones, suspiran ruidosamente, le dan codazos al oponente "accidentalmente", etc.

4. El *comportamiento asertivo* persigue objetivos *sin* violar los derechos de la otra persona (el oponente).

Demuestra consideración, pero no indica que una esté dispuesta a ser manipulada. La persona asertiva respeta a la otra persona, pero no necesariamente su comportamiento. La manifestación asertiva se concentra en "yo" ("yo pienso", "yo siento", "yo quiero"). Por el contrario, la afirmación agresiva se concentra en "tú", "tú siempre", "tú nunca".
Por ejemplo, una manifestación asertiva sería algo como: "Carlos, cuando lees el periódico en la mesa a la hora del desayuno, yo me siento mal. Yo quiero que dejes el periódico y hables conmigo."

La misma situación, manejada en forma agresiva, sería: "¡Carlos, eres un idiota! ¡Eres un imbécil, igual que tu padre! ¡Los dos son unos puercos sin modales! ¡*Deja* ese estúpido periódico! ¡Te estoy hablando!"

La misma afirmación expresada de manera pasivo-agresiva sería: "Carlos... Ay, no quiero molestarte, querido... Ummm (suspiro)... Bueno, supongo que ese periódico es realmente interesante... Oh, no quiero interrumpirte, cariño (suspiro)..."

La persona que no se asevera sufre en silencio y probablemente en algún momento explotará agresivamente o usará técnicas pasivo-agresivas. La aseveración se basa en reconocer nuestros propios derechos. Si usted acepta el hecho de que usted *tiene* derechos, todo se reduce a pensar cómo se sentirá usted si *actúa* o no actúa según esos derechos.

A las mujeres siempre se les enseña a ocuparse, ante todo, de los demás. Pero cada vez está más

claro que, para poder hacer eso, las mujeres deben ocuparse, en primer lugar, de sus *propias* necesidades; sino, no les queda nada para ofrecer a los demás. *Si no podemos ocuparnos de nosotras mismas, no podemos ocuparnos de nadie más.*

El lenguaje corporal

El lenguaje corporal es importante para aprender a ser asertiva.

1. Mire a la otra persona a los ojos y mantenga la cabeza elevada.
2. Adopte una buena postura corporal. Ocupe su espacio y manténgase erguida cuando está de pie; no se "jorobe".
3. Use un tono de voz firme.
4. Haga gestos positivos (no sacuda la cabeza como diciendo "no" cuando usted quiere que la otra persona diga "sí").
5. Asegúrese de que la expresión facial muestre lo que usted dice (no sonría cuando está diciendo que está enojada; *muéstrese enojada*).
6. Preste atención a la modulación de la voz. Entone la voz hacia abajo al final de la oración; no dé la impresión de que está haciendo una pregunta cuando usted quiere hacer una afirmación.
7. Preste atención al volumen de su voz. No hable en voz demasiado alta ni demasiado baja.
8. Busque el momento oportuno para hablar con la otra persona (no le pida un aumento de sueldo a su jefe cuando él o ella acaba de pincharse el dedo en una gaveta).
9. Preste atención a lo que dice. Planifique lo que quiere decir y no se desvíe del tema.
10. Sea responsable. Use afirmaciones que se concentren en la palabra "yo".

A menudo es difícil aseverarse porque: (a) no entendemos bien la diferencia entre ser agresivo y ser asertivo; (b) confundimos el comportamiento que carece de aseveración con la cortesía (el comportamiento no asertivo nos deja con la sensación de haber sido despojadas de algo; en cambio, la cortesía es la consideración que se le presta a otras personas sin que perdamos nada); (c) le tenemos miedo a la crítica o a la desaprobación de los demás; (d) confundimos ser no asertivas con ser serviciales (nos transformamos en "salvadoras" y ofrecemos un tipo de ayuda que en realidad rebaja a la otra persona); (e) no reconocemos nuestros propios derechos; (f) necesitamos practicar más cómo aseverarnos; o (g) fuimos agresivas en el pasado.

A veces, cuando una madre piensa que ella es la *única* protectora de sus hijos y de su hogar—la *única* fuente de responsabilidad—la agresión puede convertirse en un hábito. Las personas actúan agresivamente cuando se sienten amenazadas y sin poder. Sin embargo, la agresión es, por lo general, una reacción exagerada que casi nunca se necesita porque la mayoría de las situaciones difíciles en la vida raramente representan amenazas de vida o muerte. Por ejemplo, Ud. no necesita ser agresiva para convencer al oficinista que da los cupones de alimentos que se los dé. El oficinista no se va a levantar de la silla y matarla

Pasivo-agresiva

Asertiva

si usted no logra convencerlo de que su familia se encuentra en una situación económica muy difícil y necesita los cupones (¡aunque puede ser que *usted* sí *tenga ganas* de hacerle eso al empleado!). Si usted se comporta de manera asertiva—no de manera agresiva—se mantendrá calmada y podrá pensar con claridad. La próxima vez que usted vaya a esa oficina, en vez de decir "¡Ahí viene otra vez esa loca!", el oficinista la tratará con respeto.

A veces somos agresivas cuando la situación actual nos recuerda de algo en el pasado que no nos funcionó muy bien. Por ejemplo, si da la casualidad que su trabajadora social se parece a su tía Margarita, quien siempre la hizo sentir como si no valiera ni un centavo, usted puede salirse de sus casillas si cree que la trabajadora la va a criticar. Pero esta sería una reacción excesiva por una experiencia emocional del pasado.

También, una persona puede reaccionar agresivamente porque su comportamiento en el pasado no fue asertivo. Por ejemplo, supongamos que el principal de la escuela pidió que usted fuera a verlo para conversar sobre la mala conducta de su hija. Después de la consulta usted se quedó como si la hubieran atacado, porque simplemente no se le ocurrió qué decirle al principal. En la siguiente ocasión que se le pidió que fuera a la escuela, sin habérsele especificado la razón de antemano en la nota, usted atacó al principal con toda su artillería sin darles ni siquiera la oportunidad de abrir la boca. Después, descubrió que lo que querían decirle era que la conducta de su hija había mejorado mucho. ¡Qué vergüenza!

El comportamiento no asertivo la hace perder su estima propia. Si usted no se asevera, no podrá satisfacer sus necesidades, porque no es capaz de pedir lo que desea. Usted puede perder el punto que está debatiendo. También es posible que se le haga difícil establecer relaciones sólidas con otras personas. Puede llevar encima una carga emocional por mucho tiempo, y muchas veces explotará en forma agresiva.

La agresión *causa que los demás sean agresivos hacia usted*. La agresión la hace sentir culpable y avergonzada. Le puede causar la pérdida de amigos, o que se le haga difícil establecer relaciones permanentes. Si usted no considera los derechos y las necesidades de los demás, ellos tampoco considerarán los suyos. Usted podría pasar de ser agresiva a ser no asertiva (sumisa).

Las siguientes son algunas buenas razones para ser asertiva: (a) *se respetará más a sí misma* y logrará que los demás la respeten; (b) *tendrá más confianza en sí misma*, ya que logrará satisfacer sus deseos y necesidades con más frecuencia; (c) usted *alcanzará mayor control de su vida y mayor poder personal*, lo cual la ayudará a establecer y mantener relaciones personales más sólidas.

¡Corra el riesgo!

Para empezar a ser asertiva—es decir, para cambiar su propio comportamiento—*preste atención* a lo que usted misma hace y *haga anotaciones por escrito*. Es un buen hábito, porque no es fácil hacerlo. Significa asumir un compromiso. Si usted sólo dice, "Voy a tratar", no lo hará. Lo que debe hacer es decir, "¡Lo haré!" Anote si usted cree que ha manejado bien una situación. *Observe* a una persona que sea un buen modelo (encuentre a alguien que usted crea que maneja las cosas bien y observe cómo lo hace). Juegue el juego "Yo debiera haber dicho..." Considere otras respuestas posibles, "¿Qué podría haber hecho o haber dicho yo, de manera diferente?" Imagínese a sí misma usando esas otras respuestas y elija la mejor. Luego, *practique* decir o hacer esas cosas frente a un espejo o con un amigo. Consígase un amigo o amiga que haga el papel de la otra persona. Pídale su opinión. ¿Cómo le suena la respuesta a su amiga? Modifique la respuesta hasta que usted esté satisfecha. Después, respire profundo, imagínese a sí misma haciendo eso y *¡hágalo!* Corra el riesgo, pero no empiece con lo más difícil que se le ocurra. Empiece con una situación en la que usted esté segura que puede tener éxito. *Siga tratando—¡no se detenga!*

Sólo usted puede escoger

A veces, lo más asertivo que se puede hacer es optar por *no* ser asertiva. Sólo *usted* puede juzgar, mejor que nadie, si quiere o no quiere correr un riesgo. Si está arriesgando su vida, su salud, o a las personas que ama, lo mejor podría ser *no* ser asertiva. Simplemente, dése cuenta que usted tiene una opción.

Usted debe reconocer que puede ser que no siempre consiga lo que pide; esto significa reconocer el derecho de la otra persona a decir que no. Entonces, usted debe analizar las alternativas: (a) aceptar la situación tal como está, sin cambios, (b) negociar para cambiar lo que le sea posible, o (c) salirse de la situación.

No existen "diez pasos sencillos para aprender a ser asertiva"; no existe una varita mágica que se pueda agitar en el aire para transformarla en una persona asertiva. Es un proceso de cambio que transcurre a través de la vida. En algunas ocasiones usted ganará el punto, en otras lo perderá y en otras dará pasos hacia atrás. No hay ninguna regla que diga: "Si usted no es asertiva ahora mismo, perderá la oportunidad." No se preocupe si da algún paso hacia atrás. Dígase, "No me siento bien con respecto a la conversación que tuvimos ayer. Me gustaría hablar contigo sobre eso." También es correcto decir, "En este preciso momento no sé cómo me siento con respecto a eso. Necesito más tiempo para pensarlo. Te avisaré cuando me decida".

Una última advertencia. Cuando usted cambie *su* comportamiento, las personas más cercanas a usted también tendrán que cambiar. Posiblemente se sientan molestos. Es posible que le digan: "¿Qué te pasa? Hay algo en *ti* que no anda bien. ¿Por qué estás actuando de esta manera?" Tómese tiempo para explicarles, pero no se preocupe. Simplemente manténgase en su posición. *Si usted se respeta a sí misma, los demás también la respetarán.*

Maneras simples de relajarse (o saque tiempo para una pausa)

Margaret Vrana y John Whitehouse

¿Qué hace usted para relajarse? ¿Va a la iglesia y canta? ¿Toma clases de gimnasia? ¿Va a bailar? Todas éstas son buenas maneras de liberar la tensión.

Todas estas cosas tienen algo más en común. Mientras usted realiza estas actividades, está usando los pulmones para *respirar profundamente*. Respirar profundamente es la clave del relajamiento. Hay algunas maneras muy simples de relajarse que usted puede usar prácticamente en cualquier momento y lugar. En las páginas a continuación vamos a demostrarle algunas técnicas simples que, si son practicadas, pueden contribuir a darle un nuevo sentido a la palabra "relajamiento".

Cuando usted invierte unos minutos en relajarse, gana más *fuerza* y más *poder*—más fuerza para enfrentar los desafíos diarios y más poder para afirmarse.

Haga una pausa: Tómese unos minutos

¿Recuerda los buenos momentos de su infancia? Estos son "placeres" grandes que usted puede compartir con su niño o niña, y mientras lo hace, está descansando; unos minutos de tranquilidad que les permitirán a los dos relajarse juntos. Mientras usted le cuenta al niño su historia, preste atención a los sentimientos que usted experimenta con respecto a esos momentos especiales de su pasado. Después, deje que su niño o niña le cuente una historia a usted.

Con sólo hacer una pausa *por un par de minutos*, usted puede brindarse a sí misma y a su niño o niña muchos placeres sencillos. Contemple el atardecer, cante una canción, ponga música y baile o, simplemente, busque cualquier otra manera de *respirar profundamente*.

Deje que su niño o niña la conduzca por la casa, y le muestre algo que él o ella disfruta y que quiere compartir con usted. Dedique unos minutos a prestarle atención; a observar su entusiasmo mientras él o ella le cuenta algo importante. Estos breves minutos son momentos que su hijo o hija recordará cuando sea mayor—y pueden ser muy especiales para los dos.

Fotografía: Marlene Nelson

Hay muchas maneras de relajarse—encuentre la mejor para usted.

Fotografías: Marlene Nelson

Estírese

Pruebe hacer con su niño o niña un ejercicio simple de estiramiento. Acuéstese en el piso, con el niño o niña sentado sobre sus muslos, mirándola de frente y agarrándose de las manos. Primero levante la cabeza, después la espalda. Mientras su niño la tira hacia adelante, él o ella se recuesta hacia atrás, en dirección al piso. Haciendo juntos este ejercicio, los dos se conocen mejor y se relajan juntos.

Deje que el movimiento de recostarse hacia atrás sea un masaje para su espalda. Recuéstese hacia atrás *lentamente*. Haga presión sobre la alfombra con cada hueso de su espina dorsal, y sienta la sensación de suavidad y de relajamiento. *Respire profundamente*, dejando que la respiración la tranquilice y la alivie.

Cuídese a usted misma: Su espalda es importante

Cuando usted levanta a su niño o niña, tenga cuidado de no lastimarse la espalda. ¡No la fuerce!

Doble las rodillas

Doble las rodillas, manteniendo siempre la espalda recta, y acerque al niño hacia su torso mientras se endereza. Este movimiento también la ayudará a fortalecer los músculos de las piernas. Trate a su espalda con cuidado. Para cambiar los pañales, use la parte de arriba de la cómoda o de una mesa—algo que sea bastante alto que le permita hacer el trabajo sin tener que estar doblando la espalda constantemente.

Y...

El próximo ejercicio es fácil y le ayudará a fortalecer los músculos del abdomen sin causarle daño innecesario a su espalda. Acuéstese de espaldas, con los brazos a los lados del cuerpo y las rodillas dobladas (mantenga los pies planos, sobre el piso). Entrelace los dedos de las manos y agárrese una rodilla; tire de la rodilla hacia el torso y sosténgala en esta posición mientras cuenta hasta 10, siempre manteniendo los hombros sobre el piso. Relájese y repita el ejercicio con la otra rodilla.

Una encuesta nacional de salud demostró que todos los años aproximadamente cinco millones de norteamericanos sufren problemas no específicos en la parte baja de la espalda. Frecuentemente estos daños son el resultado de usar la espalda en forma inapropiada.

Aquí le ofrecemos algunos consejos que la pueden ayudar a evitar estos problemas:

1. Cuando levante algo, use todos los músculos posibles, especialmente los músculos más grandes y más fuertes del cuerpo.
2. Nunca levante un artículo que pese mucho. Arrástrelo si puede.
3. Evite retorcer o estirar el cuerpo excesivamente.
4. Nunca mantenga una extremidad del cuerpo doblada por mucho tiempo en una posición, especialmente si el resultado que desea se puede lograr manteniéndose de pie.
5. Para levantar mucho peso, aproveche cualquier soporte mecánico que tenga a su disposición y apóyese en él (por ejemplo, una pared o un mueble).

Respire: La respiración puede calmar la mente y el cuerpo

Imagínese que está en medio de las más caóticas escenas de cine. ¿Qué puede hacer? Antes que le estalle la cabeza, pídale a todos los demás que salgan del cuarto, así puede tener un par de minutos para envigorarse.

Siéntese y *respire profundamente.* Cierre los ojos e imagínese que está en el parque... Rodeada de flores y árboles, con el sol brillante entibiándole el rostro, relájese y sienta la paz del lugar. Ahora, vuelva a la realidad. ¡Levántese y *empiece con el ánimo renovado!*

Dedíquese tiempo a usted misma

Dedíquese un rato de tiempo exclusivamente para usted: tome un baño tibio, haga una larga caminata, pase 15 minutos tendida en el piso escuchando música o haga cualquier otra cosa que le guste a *usted.* El tiempo que usted se dedique a sí misma le dará la oportunidad de *respirar profundamente, estirarse* y *concentrarse en todo su cuerpo.*

Preste atención particular a los dolores, tensiones o sensaciones de las partes del cuerpo. Luego, deje que la sensación de bienestar se extienda por el resto del cuerpo mientras respira lenta y profundamente.

Relajarse es una parte importante de las actividades diarias, tan importante como comer y dormir. Use su fuerza *interior* para hacer su vida más fácil y más rica.

El cuerpo y la mente

Marian Williams y David Bones

Fotografía: Marlene Nelson

Los niños pequeños preguntan: "¿De dónde vine yo? ¿Cómo nací?" La educación sexual empieza cuando sus hijos nacen, no cuando llegan a la pubertad.

La mayoría de la gente usa la palabra "sexo" para referirse a la relación sexual entre personas de diferente sexo. Sexo también puede significar mujer u hombre, como por ejemplo en la pregunta: "¿Cuál es su sexo?" "Sexualidad" es un término más amplio que sexo. La "sexualidad humana" es esa parte de nuestra personalidad que nos permite actuar como un hombre o una mujer, y abarca nuestros sentimientos sobre nuestro cuerpo, sobre nosotros mismos y sobre nuestra interacción con otros hombres y mujeres. Esta sección de la guía analizará en forma breve algunos de los elementos que, en su conjunto, constituyen la *sexualidad humana*.

Los niños pequeños preguntan: "¿De dónde vine yo? ¿Cómo nací?" Se han inventado muchas historias sobre el nacimiento y el sexo. Por lo general, casi nunca se cuenta la verdadera historia sobre el nacimiento de los bebés y el sexo; sin embargo, todos nosotros llegamos aquí de la misma manera. Nuestros padres tuvieron una experiencia sexual y aquí estamos. Mientras yo (Marian Williams) estoy escribiendo, me acuerdo de la historia que me contaron cuando nació mi hermano menor (para ese entonces yo tenía 11 años). Mi hermano nació en mi casa durante la noche. Al despertar la mañana siguiente, me encontré con un nuevo bebé en la casa. Pregunté, "¿de dónde vino el bebé?" Mi hermana mayor, que tenía 11 años más que yo, me dijo que el doctor lo había traído en su maletín negro. Cuando más tarde, ese mismo día, les conté esta explicación a mis amigos, todos se rieron de mí. Empezaron a explicarme de dónde es que realmente vienen los bebés. ¡Ay, qué sor¡vresa! No les hice más preguntas ni a mi hermana ni a mi madre. Era evidente suponer que yo *no* tenía que saberlo. Por eso, no pregunté nada más. Un montón de cosas quedaron libradas a mi imaginación.

Los padres como maestros

La educación sexual empieza cuando sus hijos nacen, no cuando llegan a la pubertad (principios de la adolescencia). Desarrollar una actitud

sana hacia nuestra sexualidad no es algo que ocurre automáticamente. Tener una actitud sana es el resultado de tener padres que crean un ambiente de confianza hacia la expresión física (el cuerpo, el afecto, etc.) y hacia temas sexuales más específicos. Sin embargo, la mayoría de los padres reaccionan de una manera exagerada cuando sus hijos se desnudan, examinan sus cuerpos, se masturban y cuando usan lenguaje grosero por primera vez. Suelen inculcar desde el principio en la mente del niño la idea de que cualquier cosa que tenga que ver con su cuerpo (la sexualidad) es malo o "sucio". Si los jóvenes piensan que su sexualidad es algo sucio, les resultará mucho más difícil manejarla de manera sana y responsable.

Hay dos ideas muy comunes con respecto a lo que los niños deben saber sobre el sexo: (a) "Cuanto *menos* sepan, mejor" y (b) "Ya lo aprenderán muy pronto". El problema es que muchas veces los niños aprenden *muy poco demasiado tarde*. Lo que los niños "aprenden" de sus amigos en el vestidor del gimnasio o en el asiento de atrás del autobús de la escuela es frecuentemente retorcido y vulgar (y, en muchas ocasiones, completamente incorrecto). Sobre esta base es casi imposible desarrollar una comprensión y una actitud sanas sobre la sexualidad.

Estoy consciente de que, debido a las diferentes tradiciones familiares, es difícil dar información o consejos que *todos* los padres puedan aplicar equitativamente y con comodidad a la educación sexual de sus hijos. Como madre de siete hijos (cinco varones y dos mujeres), de 14 a 25 años de edad, yo sé que mis actitudes hacia el sexo fueron moldeadas por la forma en que me criaron. A mí me criaron en un hogar muy religioso. Tal como les he contado con respecto al nacimiento de mi hermano menor, en mi casa *nunca* se hablaba del sexo. Como resultado de esto, me tocó aprender mucho más tarde, cuando llegué a ser madre. Resultó que mucha de la información que yo había "aprendido" por mi cuenta no era información correcta sino mitos. Fue mi marido quien le enseñó a nuestro hijo mayor, cuando salió de la escuela primaria, "las cosas de la vida". Me sentía tan avergonzada que ni siquiera me pude quedar en el cuarto mientras ellos conversaban.

Poco después de aquel episodio comencé a trabajar para "Planned Parenthood" (Planificación Familiar), y descubrí lo importante que era sentirme cómoda con mi propia sexualidad (humanidad) para poder servir de ayuda a los demás—ya fueran los pacientes de la clínica o mis propios hijos. Cuando asistí al primer taller sobre sexualidad me retiré a la mitad de la actividad, de tan incómoda que me sentía conmigo misma y con la información que se estaba presentando.

Les cuento esta pequeña historia personal para dejar clara una idea. Todos somos básicamente iguales, a pesar de nuestras diferencias culturales. Todos tenemos las mismas necesidades emocionales y físicas y, por lo general, todos tenemos las mismas ansiedades. El crecimiento que experimentamos cuando comprendemos nuestra propia sexualidad (humanidad) enriquece nuestra vida y las vidas de las personas a quienes queremos.

"Sexo" no es una mala palabra

Entonces, ¿cómo comienza uno a hablar sobre el sexo con su hijo o su hija? El tema de la desnudez cuando uno se baña puede servir para entrar en una discusión para introducir el tema del sexo, las diferencias entre los órganos sexuales del hombre y de la mujer y la sexualidad. Un niño o una niña le indicará a sus padres cuándo es que se impone el pudor; por ejemplo, cuando cierra la puerta de su habitación para desvestirse o cuando dice que quiere bañarse solo o sola. Esto también puede servir de punto de partida para hablar sobre el sexo y para explicarle a los niños las razones por las cuales los adultos tienen derecho a su privacidad y que hay situaciones cuando los padres quieren estar solos.

El lenguaje correcto

Es importante enseñarles a los niños los nombres correctos de las partes y las funciones del cuerpo. Es igual de

fácil enseñarle a un niño a decir "el pene" que a decir "el pipí" o enseñarle a una niña a decir "la vagina" en vez de "la cosita". Si un niñito o niñita repite una grosería que escuchó en la escuela o mientras estaba jugando, usted debe explicarle lo que significa la palabra *sin* tener miedo de usar esa misma palabra (y sin desmayarse ni reaccionar en forma exagerada). Esta forma directa de actuar tiene varias ventajas. Primero, su niño o niña aprenderá que no puede usar esa grosería como un arma contra usted—para escandalizarla, para llamarle la atención, para hacerla sentir mal y cosas por el estilo. Segundo, su niño o niña se dará cuenta que usted no se siente incómoda ante *ninguna* pregunta ni ante *ningún* tema que él o ella le plantee. Tercero, al explicarle la palabra usando el término correcto, usted estará tratando el tema del sexo con respeto, en vez de rebajarlo al nivel de la calle.

Un día, uno de mis hijos llegó y me dijo: "¡Me lastimé los huevos!" Yo le pedí que repitiera lo que había dicho. Más tarde, después de que conversamos (y de recuperarme del impacto), le dije: "Consigamos el diccionario y busquemos algunas palabras." Las palabras que buscamos fueron "testículos" y "huevos". Después hablamos de las palabras que son y no son apropiadas. También le expliqué que ciertas palabras eran ofensivas para los demás.

La pubertad

Los resultados de un estudio publicado en enero de 1979 en la revista *Psychology Today* (La Psicología de Hoy), titulado "Parents' Sexual Silence" ("El silencio sexual de los padres"), demostró que casi el 40 por ciento de las niñas de 9 a 11 años de edad (las cuales iban a tener su menstruación dentro de poco) *nunca* había oído a ninguno de sus padres mencionar el tema del "período". Menos del 1 por ciento de las madres y menos del 2 por ciento de los padres había hablado alguna vez con sus hijos sobre los "sueños mojados" (emisiones nocturnas).

Aunque la mayoría de los padres que participaron en ese estudio parecían extrañamente silenciosos en cuanto a hablar con sus hijos sobre las diferencias físicas, muchos padres *realmente* quieren educar a sus hijos con respecto al sexo. Estos padres quieren saber y comprender qué es la pubertad.

El Diccionario Webster define "pubertad" como la época "cuando la reproducción sexual es posible por primera vez". Mientras el cuerpo se desarrolla, una serie de cambios comienzan a ocurrir en él a un ritmo muy rápido. Los niños adquieren la capacidad de fecundar y las niñas adquieren la capacidad de concebir. Durante esta etapa de crecimiento corporal, los testículos de los niños comienzan a producir mucho semen. De la misma forma, los ovarios de las niñas comienzan a producir óvulos de acuerdo con un ciclo regular. Dependiendo del sexo del individuo, estos cambios ocurren a edades diferentes. En las niñas, los cambios por lo general ocurren un poco antes, entre los 10 y los 16 años. En los niños, por lo general los cambios ocurren entre los 12 y 18 años de edad. Estos cambios se presentan de manera notable cuando la niña tiene su primer período menstrual y cuando el niño tiene su primera emisión de semen (eyaculación, emisión nocturna o "sueño mojado"). También hay características sexuales de carácter secundario. Hay signos adicionales de la pubertad, que por lo general ocurren aproximadamente un año antes de que se produzca la primera menstruación o eyaculación.

Los adolescentes a menudo están muy conscientes de su cuerpo, y a veces se avergüenzan cuando el cuerpo parece como si estuviera levemente deformado. Un seno puede parecer más pequeño que el otro, un testículo puede parecer un poco más grande que el otro o una oreja puede sobresalir de manera diferente. Para los jóvenes que están atravesando la etapa de la pubertad puede ser una gran ayuda saber que no todos los cuerpos son perfectos—que, en cierto sentido, es "normal" ser un poquito "anormal". A los adolescentes tímidos,

esta información puede tranquilizarlos y darles más confianza.

Considerando que todas estas transformaciones en el cuerpo ocurren tan rápido, y aparentemente todas juntas, no tiene que sorprendernos que los jóvenes vivan la pubertad como una época que es, a la vez, de alegría y de agonía, de entusiasmo y de frustración, de placer y de dolor. Las glándulas producen cambios rápidos, mientras que al mismo tiempo el sistema nervioso central trabaja tiempo extra para aprender a coordinar este "nuevo" cuerpo. Mientras tanto, parece que el cuerpo se bamboleara de manera torpe. Las emociones cambian bruscamente. En un determinado momento la vida parece estar llena de amor; al momento siguiente la vida parece terriblemente solitaria. Alguien que un día se siente como una estrella, al día siguiente se va de boca al piso.

¿Qué puede hacer usted para sobrellevar esta época "de locos" en la vida de su hijo o hija adolescente? Infórmese. Recuerde que es importante conversar con sus hijos antes y durante esta etapa del desarrollo corporal, en vez de esperar las consecuencias del impacto. *No use la culpa* ni le enseñe tabús a sus hijos. *Retroceda un poco.* Muchos padres descubren que es útil darle a sus hijos cierta libertad. *Sea consciente* cuando usa palabras como "normal", "anormal", "siempre" y "nunca". Estas palabras, igual que la palabra "debes", implican juicio y con frecuencia no son efectivas. Si para usted es difícil conversar sobre temas de sexualidad con su hijo o hija, *estimúlelo o estimúlela* para que hable con un adulto bien informado (un amigo, un médico o un miembro de una institución de planificación familiar, como por ejemplo "Planned Parenthood"). Pero trate de ser usted quien hable con él o ella. Usted superará muy rápido cualquier vergüenza que sienta al principio.

La pubertad es una época de muchas emociones y de mucha tensión, pero casi todo el mundo la supera. Puede ser una ayuda para usted y sus hijos recordar esto. ¡Por cierto tiempo van a pasar por una *época de locos*!

Sentimientos y fantasías

A veces los padres quieren saber cómo evitar que sus hijos tengan pensamientos "sucios". Esta preocupación implica que algunos pensamientos son "malos" y que otros son "buenos". Los pensamientos no son correctos *ni* incorrectos, sucios *ni* limpios—simplemente son una realidad concreta de la vida humana. No tienen que ser aprobados ni rechazados moralmente: simplemente son, ocurren.

Pensar y tener fantasías, tales como que estamos enamorados profundamente de una persona especial, o tener relaciones sexuales con tal persona, no es nada extraño, insólito, "malo" ni "sucio". La mayoría de los niños pequeños se enamoran varias veces durante su infancia de más de una mujer mayor que ellos. De la misma forma, la mayoría de las niñas pequeñas se enamoran varias veces de más de un hombre mayor. En realidad, estos sentimientos, deseos e impulsos continúan ocurriendo en todos nosotros a lo largo de toda nuestra vida. *No* desaparecen cuando crecemos. La gente que tiene actitudes sanas acepta sus fantasías, sentimientos y pensamientos por lo que son, creaciones de la imaginación y nada más que eso. Uno podría considerarlas como la forma que tiene la mente de hacer un viaje de placer. Estos "viajes" (pensamientos, sueños, deseos) en sí mismos son inofensivos.

Por supuesto, hay personas que usan los sueños, las visiones y los sentimientos como excusa para su comportamiento. Dicen: "¡No me pude controlar!" o "¡El demonio me empujó a hacerlo!" Obviamente, tales personas se niegan a aceptar su propio comportamiento y no se hacen responsables de sus acciones. El sólo hecho de que los pensamientos o sentimientos estén llenos de enojo o rabia *no* fuerza a nadie a lastimar a otra persona físicamente; el sólo hecho de que los sueños o las fantasías estén cargados de lujuria y de ideas eróticas *no* le da a nadie el derecho a forzar a otra persona a tener una relación sexual. Esa gente que justifica su comportamiento basándose en la intensidad del sentimiento, y que dice "Tuve que hacerlo", demuestra que todavía no es adulta. Es posible que necesite ayuda.

Es importante que los padres ayuden a sus hijos a distinguir entre el comportamiento, por un lado, y los pensamientos o sentimientos, por el otro. Los sueños, fantasías, deseos y pensamientos son asuntos personales y privados que no son ni "buenos" ni "malos", ni "correctos" ni

"incorrectos" moralmente. Sin embargo, el comportamiento es un asunto social y se juzga de acuerdo a cómo las acciones de una persona afectan los derechos de otra. Ciertos comportamientos se consideran aceptables; otros no. Usted puede *pensar* lo que quiera, pero no puede *hacer* lo que quiera.

Amar... hacer el amor... tener hijos

Romeo y Julieta eran amantes adolescentes. Sabemos que, en el pasado, un comportamiento adolescente como el de ellos era más aceptable de lo que es hoy en día. Se ha demostrado que muchas sociedades consideraban adultos a los niños cuando llegaban a la edad de la pubertad. Un código alemán del siglo trece autorizaba a casarse sin necesidad de autorización paterna a los varones que habían cumplido 14 años y a la mujeres que habían cumplido 12 años. Sin embargo, hoy en día a menudo le pedimos a la juventud que postergue su satisfacción sexual y que viva de acuerdo con la norma comúnmente aceptada de que ese comportamiento corresponde sólo dentro de la institución del matrimonio.

No obstante, la encuesta Harris de 1988 reveló que uno de cada cinco adolescentes en los Estados Unidos ya es sexualmente activo a la edad de 13 años. La edad promedio a la cual los adolescentes se vuelven sexualmente activos es los 16 años. Un estudio de 1987 titulado *Risking the Future: Adolescent Sexuality, Pregnancy, and Childbearing* ("Arriesgando el futuro: la sexualidad, el embarazo y la maternidad en los adolescentes") reveló que una de cada cuatro mujeres en los Estados Unidos quedará embarazada antes de salir de la escuela.

Sin embargo, no todos los padres están de acuerdo sobre cómo enfrentar el asunto del comportamiento sexual de los adolescentes. Los padres se sienten atrapados en un doble conflicto y suelen preguntar, "Si hablo sobre el control de la natalidad con mi hijo o mi hija, ¿no significa esto que le estoy dando permiso para salir y tener relaciones sexuales?" Los padres son conscientes de los riesgos de esta situación paradógica que deben enfrentar. Tal como señalan Sol Gordo e Irving Dickman:

> En esta situación usted tendrá que considerar dos riesgos... el riesgo de dar una información que puede ser interpretada erróneamente como si fuera un permiso, etc. *contra el riesgo de embarazo* y de enfermedades venéreas [y, en este momento, incluso el riesgo de muerte debido a enfermedades como el SIDA].

Cuando usted habla con sus hijos sobre el control de la natalidad y el sexo, sin duda querrá saber mucho más de lo que puede ofrecerle esta breve sección. ("Planned Parenthood" tiene materiales muy completos y gratuitos, en español y en inglés, que abarcan prácticamente todos los aspectos del tema de la sexualidad. La dirección completa de esta institución es: Planned Parenthood Federation of America, 810 Seventh Ave., New York, NY 10019; teléfono 212-261-4300). Si su hijo o su hija es sexualmente activo, es importante tener en cuenta el tema de control de la natalidad y la prevención de enfermedades que se transmiten a través del contacto sexual. Además de compartir este tipo de información con su hijo o hija, usted muy probablemente también querrá compartir con él o con ella sus valores morales. Esta discusión no será un problema si usted ha desarrollado una buena relación de comunicación con su niño o niña (revise la sección sobre crianza de los hijos, en esta misma guía). Cuando hable con adolescentes, le sugerimos que: (a) no adopte una actitud enojada, acusadora, amenazadora o de juez (estas actitudes tienden a producir distanciamiento entre usted y su hijo o hija) y (b) permita que el joven o la joven también exprese sus propias opiniones.

Usted podría tratar de decir algo así como: "Creo que debes saber sobre los distintos métodos anticonceptivos, aunque pienso que aún eres muy joven para tener relaciones sexuales—sigo creyendo que *eso* es algo que hay que reservar para el matrimonio. Yo sé que hoy en día muchos jóvenes tienen relaciones sexuales, pero confío que tú puedas ser diferente a ellos y puedas decir que no, si eso es lo que decides."

Los adolescentes esperan que sus padres tengan opiniones; ellos necesitan y quieren saber cómo es que usted piensa y siente respecto a estas cuestiones cruciales. Pero aún así, ellos podrían decidir pensar y actuar de una forma diferente a la forma en que usted piensa y actúa.

Consulte con su médico o con la clínica de salud de su localidad para conseguir asesoramiento más detallado y publicaciones sobre temas específicos.

Su cuerpo, *su* mente, *su* decisión

Bueno, aquí se acaba esta sección sobre el cuerpo y la mente. Hemos analizado algunas cosas importantes sobre el sexo (pero no todas). Si usted tiene un amigo o amiga en quien confía, puede preguntarle sobre estas cosas así como también sobre otras que tienen que ver con el sexo, los sentimientos sexuales, la educación sexual y cuestiones similares.

La sexualidad humana ya no es un tema tabú en nuestra sociedad. El sexo es parte de la vida de todo el mundo... como comer e ir al baño... como estar cansado y dormir... como estar contento o estar triste. Una persona puede experimentar sentimientos sexuales positivos cuando otro hombre u otra mujer la toca, la abraza o la besa. Es bueno tocar, abrazar o besar a otro hombre o mujer si los dos se tienen afecto y los dos quieren tocarse, abrazarse o besarse. Hombres y mujeres pueden ser buenos amigos toda una vida sin tocarse, abrazarse o besarse nunca. *No todos* los hombres y mujeres quieren hacer el amor. *No todos* los hombres y mujeres quieren tener hijos. *No todos los hombres y todas las mujeres* quieren casarse. Usted puede optar por hacer el amor, tener hijos o casarse—*o bien puede optar por no hacer esas cosas.*

Como mujer, usted es muy afortunada—más afortunada que ninguna otra mujer que haya vivido antes. *Antes*, las opciones de las mujeres se reducían a tener hijos o a quedarse soltera. *Antes*, las mujeres y los niños se consideraban objetos, una propiedad. *Antes*, las mujeres que tenían muchos hijos morían jóvenes. Ahora, usted puede elegir entre diversos métodos anticonceptivos, tener un trabajo o una carrera profesional, ser una ama de casa, decidir si quiere tener un hijo o elegir participar en una combinación de estas opciones.

Opciones—usted tiene centenares, miles de opciones con respecto a *su* vida y a *su* salud. Mientras más conozca usted sobre las opciones que están a su alcance mejor será su decisión. Ante todo recuerde que, en cuanto a su cuerpo, *usted tiene opciones, usted puede elegir.*

Llena de información e ideas, la **Guía de Recursos para la Madre Sola** es una fuente excelente de ayuda y consejo para las madres solas. Se concentra en temas importantes para ellas como la reducción de tensiones, las habilidades maternas, la autoestima, la afirmación personal y cómo hablarles a los niños sobre sexualidad. Expertos en varios campos discuten los problemas y situaciones que las madres solas enfrentan en su vida social y privada, ofreciendo consejos prácticos para su desarrollo personal, así como para el logro de un ambiente familiar sano para los niños.

Ampliamente popular desde su primera edición, la **Guía de Recursos para la Madre Sola** ha sido revisada y corregida para celebrar el décimo aniversario de su publicación. También está disponible en inglés.

Otros Libros de Interés

How about a Little Strategy? An Ideabook for Mothers in School or Training, por Know, Inc.

Encouraging Girls in Math and Science (serie de cuatro folletos; uno, para padres, en español), por la Dra. Patricia B. Campbell, Campbell-Kibler Associates

Maximizing Young Children's Potential: A Non-Sexist Manual for Early Childhood Trainers, por Women's Action Alliance, Inc.

Career Planning for Minority Women, por Drake University

Discover: An Educational Opportunity for Women in Transition, por Women's Resource Center

Para obtener un catálogo gratis de materiales sobre igualdad educativa, llame al 800-225-3088 (en Massachusetts al 617-969-7100).

WOMEN'S EDUCATIONAL EQUITY ACT PUBLISHING CENTER

Education Development Center
55 Chapel Street
Newton, MA 02160

BEST COPY AVAILABLE

2741

U.S. Department of Education
Office of Educational Research and Improvement (OERI)
National Library of Education (NLE)
Educational Resources Information Center (ERIC)

NOTICE

Reproduction Basis

X	This document is covered by a signed "Reproduction Release (Blanket)" form (on file within the ERIC system), encompassing all or classes of documents from its source organization and, therefore, does not require a "Specific Document" Release form.
	This document is Federally-funded, or carries its own permission to reproduce, or is otherwise in the public domain and, therefore, may be reproduced by ERIC without a signed Reproduction Release form (either "Specific Document" or "Blanket").